

کتاب درمانی - جلد ۱



فهرست

- ۴.....مروری کوتاه بر کتاب درمانی
- ۲۹.....کتاب
- ۴۴.....کتابخانه
- ۵۰.....تاریخ کتاب در ایران
- ۷۸.....کتاب درمانی در بیمارستان کودکان لوس آنجلس
- ۸۰.....۱۴ فایده منحصر به فرد کتابخوانی
- ۹۲.....فواید کتاب درمانی برای زنان
- ۹۴.....فواید کتاب درمانی برای کودکان
- ۹۷.....فواید مطالعه برای سلامتی
- ۱۰۲.....خواندن، چراغ مغزتان را روشن می کند!
- ۱۰۴.....فواید کتاب درمانی برای کودک
- ۱۱۱.....مشکل بد خوابی تان را در سفر با کتاب خواندن حل کنید
- ۱۱۳.....کتابخوان ها سالم ترند؟!
- ۱۲۱.....دوستان «یار مهربان» چقدر عمر می کنند؟
- ۱۲۷.....چرا کتاب خوان ها بهترین آدم هایی هستند که می توان عاشق شان شد؟
- ۱۳۱.....چرا مردم ایران مثل ژاپنی ها برای کتاب صف نمی کشند؟
- ۱۳۷.....کتابخوانی و رویاپردازی
- ۱۴۰.....چند نکته جالب در مورد فواید کتاب خواندن
- ۱۴۸.....۷ مزیت قصه خوانی برای کودکان در هنگام خواب

- ۱۵۶..... خواندن کتاب و تاثیر آن بر تغییرات بیولوژیکی مغز
- ۱۵۸..... خواندن کتاب و تاثیر آن بر زوال عقل
- ۱۶۰..... تاثیر کتاب و تلویزیون بر مغز انسان
- ۱۶۸..... کتاب‌ها نحوه رشد مغز کودکان را تغییر می‌دهند
- ۱۷۰..... تأثیر خواندن بر مغز
- ۱۷۵..... مرگ کتابخانه: بخوانید و بگریید
- ۱۸۰..... ۱۰ کتاب که بر ۱۰ فرد بسیار موفق تاثیر گذاشته‌اند
- ۱۹۴..... چرا کتاب خواندن مهم است؟!.....
- ۱۹۷..... سه دسته کتاب خواندن در زندگی
- ۲۰۰..... چرا در روزهای ناخوب باید کتاب خواند؟
- ۲۰۲..... درباره روش کتاب خوانی (۱): ما کتاب نمی‌خوانیم
- ۲۱۵..... به جای کتاب خواندن چه کار دیگری انجام می‌دهید؟
- ۲۲۱..... کتاب چیست و به چه کاری کتابخوانی گفته می‌شود؟
- ۲۲۵..... چه کاری مطالعه محسوب می‌شود؟
- ۲۲۷..... درباره جهان کتابها
- ۲۳۴..... سواد رسانه ای چیست؟
- ۲۳۸..... سواد
- ۲۳۹..... سواد چیست و آیا ما با سوادیم؟
- ۲۴۱..... تفاوت میان سواد و سواد علمی
- ۲۴۳..... منابع

بنام خداوند دانا و توانا
با سلام و سپاس از دوستان عزیزم
مروری کوتاه بر کتاب درمانی

مقدمه



مطالعه نوعی ورزش ذهن است. کسانی که ذهن آرام و سالمی دارند دارای جسم سالمی هم هستند. ذهن آرام باعث می شود تا هنگام مشکلات به شیوه ای منطقی

عمل کند. ذهن آرام به دنبال تنش نیست و اغلب به مشکلات به عنوان مسئله ای قابل حل نگاه می کند. تحقیقات نشان داده است که مطالعه کتاب در رشد فکری، پیشرفت شخصی، و تحول اخلاقی نقش به سزائی دارد. مطالعه کتاب تمایل به کجروی ها و افکار منفی را از بین می برد. اشخاصی که مطالعه می کنند خواب راحت تری نسبت به کسانی که مطالعه نمی کنند دارند. پس می توان از مطالعه به عنوان دارویی معجزه آسا در رفع مشکلات یاد کرد. بر اساس پژوهش ها معلوم شده است که، افرادی که مطالعه می کنند از زندگی احساس رضایت بیشتری دارند و کمتر به افسردگی دچار می شوند و از مطالعه به عنوان یکی از شیوه های مقابله با استرس نام برده شده و به کسانی که استرس دارند توصیه می شود تا بیشتر مطالعه کنند، چرا که هنگام مطالعه، مغز وقت کمتری برای رسیدگی به مسائل حاشیه ای دارد.

محققان معتقدند که از کودکی باید به کودک انس و ارتباط با کتاب را آموخت تا در نوجوانی و هنگام مواجهه با مشکلات، مطالعه بتواند به او کمک کند. در دوران نوجوانی با

توجه به تغییرات فیزیولوژیکی و روانی، ذهن نوجوان بسیار درگیر مسائل حاشیه ای می شود، به همین دلیل خستگی، بی قراری، اضطراب، افسردگی، انحراف، تمایل به مواد مخدر، مواجه با تنش های روانی بسیار زیاد می شود.

کتاب درمانی

کتاب درمانی معادل واژه **Bibliotherapy** انتخاب شده است. واژه **Bibliotherapy** از دو واژه **Biblio** به معنای کتاب و **Therapy** به معنای درمان و شفا مشتق شده است. ساده ترین تعریف کتاب درمانی، بهره گرفتن از کتاب به منظور خود شناسی برای ایجاد دگرگونی است. کتاب درمانی یعنی استفاده از مواد خواندنی برگزیده در راهنمایی و حل مشکلات شخصی به وسیله مطالعه هدفدار. در کتاب درمانی غیر از کتاب های پزشکی و روانشناسی معمولاً از کتابهای خواندنی، رمان، داستان و قصه استفاده می شود. کتاب درمانی فقط منحصر به کتاب نیست، شعر یا هر چیز نوشته شده دیگر نیز می تواند به عنوان ابزار درمان استفاده شود. کتاب هایی که در کتاب درمانی استفاده می شوند طیف گسترده ای دارند. حتی بعضی، فیلم درمانی را هم یکی از فرزندهای خلف کتاب درمانی می دانند. شاید بتوان ریشه همه این درمان های ادبی و هنری را در این جمله ارسطو دانست « تراژدی موجب تزکیه روح تماشاگر می شود » که گامر در مروری بر کتاب درمانی، کار چهار پژوهشگر را خلاصه کرد و نتیجه گرفت که کتابها باعث اجتماعی تر شدن افراد می شوند و همچنین به آنها کمک می کنند تا رفتار انسانها را بهتر درک کنند، ارزشهای خویش را بیازمایند، توضیح دهند و به خود آگاهی برسند. مشکلات را تشخیص دهند و حل کنند و سرانجام به احساس آرامش و شادمانی و نشاط دست یابند.

فواید عمده کتاب درمانی چنین است:

شما می توانید برای خود شناسی ورشد تفکر وپی بردن بیشتر به احساسات خود کتاب مطالعه کنید وبه بیان آزادانه مسائل و نگرانی هایی را که گاه مخفی هستند تشویق شوید. بعضی وقت ها می توانید با کمک نویسنده و شخصیت های یک کتاب خودتان را « کتاب درمانی » کنید. کتاب درمانی اگرچه دراصل یک اصطلاح درمانی است ، لزوما ویژه افراد بیمار نمی باشد و دراصل مفهومی قدیمی در علوم کتابداری است. کتاب درمانی از همه شاخه های ادبیات مانند داستانهای کوتاه، زندگینامه ها و یادداشتهای شخصی بهره می گیرد.

تاثیرات کتاب درمانی

در این روش، ادبیات ابزاری است که به خواننده کمک می کند تا در کتاب با شناخت شخصیت ها و مشکلات آنان و مقایسه با مشکلاتی که در زندگی شخصی خود دارد، به حل مسائل خود کمک کند. در این روش خواننده کتاب می آموزد که چگونه دیگران با ناکامی ها و سرخوردگی هایشان رویاروی می کنند و این روش به آنان امکان می دهد که نوعی بصیرت درونی نسبت به خود و راه حل های جایگزین برای حل مشکلات فردی شان بیابند و به خواننده اجازه داده می شود که درک کند او تنها کسی نیست که با مشکل ویژه ای روبروست و همین موضوع آنان را علاقمند می کند تا به بحث و گفت وگویی باز و آزاد درباره مشکلات خود پردازند.

برخی روانشناسان ادعا کرده اند که خواندن کتاب ها به افراد این شانس را داده است که با تجربه مشابهی در زندگی دیگران ارتباط برقرار کنند. اما کتاب درمانی ممکن است خود به روش های مختلفی صورت گیرد. کتاب درمانی می تواند به متقاضیان این روش ها کمک کند تا تلقی یا تصورشان را از خود بسط دهند و با شناخت و آگاهی بیشتر، فشارهای احساسی و عاطفی یا روانی خود را کاهش دهند.

روند و مراحل کتاب درمانی به نحوی است که بحث و گفت و گو درباره آنچه که مطالعه شده به فرد امکان می دهد تا با طرح پرسشهای مناسب از طریق شناسایی موضوع یا حادثه ای که شخصیت داستان را درگیر کرده است، به احساسات خود پی ببرد.

این شناسایی و تشخیص مقدمه ای بر تخلیه هیجانی است و هنگامی رخ می دهد که فرد از نظر عاطفی با داستان درگیر می شود و قادر است احساسات در بند و محدود شده خود را آزاد کند.

بالاخره فرد قادر به درک بهتر و بصیرت تازه ای نسبت به مشکل خود می گردد . در این روند، فرد غالباً از عواملی که رفتار و احساساتش را تعیین و آشکار می کند ناآگاه است. از طریق کتاب درمانی افراد ممکن است از لایه های ژرف تر جریان ناخودآگاه ذهنشان آگاه شوند و قادر به ظهور و بروز آنها به بخش خود آگاه ذهن شوند. این وضعیت خود شرایط را برای بسط و ادامه بحث و بررسی و حل نهایی مساله فراهم می کند.

چه وقت باید از کتاب درمانی استفاده کرد؟

- بهبود اعتماد به نفس شخص
- افزایش درک فرد از رفتار و انگیزه های انسان
- تقویت خود ارزیابی واقع بینانه
- نشان دادن راهی به شخص برای یافتن علایقی در خارج از خود
- تسکین فشارهای ذهنی یا هیجانی
- نشان دادن اینکه شخص ، اولین یا تنها فردی نیست که با چنین مشکلی روبرو شده است.
- نشان دادن اینکه یک مشکل، بیش از یک راه حل دارد.
- کمک به اینکه شخص آزادانه تر در مورد مشکل خود صحبت کند.
- کمک به فرد در طراحی روشی برای حل یک مشکل.

هدف انتخاب کتب روان شناسی ؟

اگر شما جزو کسانی هستید که خواندن کتاب را نیمه کاره رها نمی کنید، اولین گام شناسایی کامل موضوعی است که می خواهید در مورد آن اطلاعات بیشتری کسب کنید یا قصد بهبود بخشی و درمان آن را دارید.

روانشناسان به این دسته افراد توصیه می کنند: باید هدفتان را از خرید کتاب مشخص کنید. مثلاً در مشاوره زوج یابی شما با کتاب هایی در زمینه انتخاب همسر، حل مشکلات زناشویی و... برخورد می کنید که برای انتخاب همسر یا حل مشکلاتتان از آن کتاب ها بهره ببرید. یکی از راه های معمول مطالعه فهرست مطالب موجود در کتاب است. برخی از کتاب های روان شناسی، بخشی را به ارائه راهکارهای عملی اختصاص داده اند که اگر در فهرست مطالب با راهکارهای آموزشی درمانی روبرو شدید برایتان آموزنده خواهد بود.

دومین مسأله به کارگیری راهکارهای ارائه شده در کتاب هاست. کسب مهارت های زندگی و حل کردن مشکلات مسأله ای است که نیاز به تمرین و تکرار دارد. افراد در زمینه اکتساب مهارت ها باید تلاش بیشتری کرده و و صبور باشند، هر تغییر در احساسات حداقل سه هفته و تغییر اساسی در رفتارها ممکن است حتی ۴۰ روز یا بیشتر زمان ببرد. این موضوع به دلیل کارکرد مغز می باشد که، نیاز دارد تا تغییرات در یادگیری و کنترل رفتار را ثبت کند.

پس داشتن هدف صحیح در انتخاب کتاب، مرتبط بودن هدف شما از خرید کتاب با محتوای آن، داشتن انتظار درمان از مطالعه کتاب، داشتن انتظار نتیجه بخشی، پیگیری کردن در انجام تکالیف بیان شده و تمرکز داشتن روی مطالبی که عنوان شده به اثربخش بودن یک کتاب روان شناسی منجر می شود.

بهره بردن از کتب روان شناسی

در انتخاب کتابهای الهام بخش و روان شناسی از منابع معتبر اطلاعات کسب کنید. در یک دفترچه یادداشت نکات کلیدی و مهمی را که از مطالعه کتاب به دست آورده اید، یادداشت کنید.

یک ارزیابی درونی داشته باشید و صادقانه یادداشت کنید که مطالب کتاب را چقدر در زندگی روزمره به کار برده اید.

شیوه ترتیب چیدن کتابخانه یا محلی که کتاب های روان شناسی خود را در آنجا قرار می دهید، تغییر دهید: سه بخش را در نظر بگیرید. کتاب های خوانده شده، کتاب های نیمه کاره، کتابهای خوانده نشده.

کتاب درمانی، سنین مختلف، مشکلات مختلف

کتاب درمانی کاربردهای گستردهای برای افرادی از سنین مختلف دارد. گذر از بحرانهای نوجوانی، گذر میانسالی و گذران اوقات سالمندی به یاری کتابها آسانتر انجام می شود. قصه درمانی بیشتر برای کودکان به کار می رود، شاید بیشتر به این خاطر که تخیل بچه ها آن قدر قدرت دارد که به راحتی می توانند خودشان را جای شخصیت های کتاب بگذارند و کتاب ها در بچگی از جذابیت بیشتری برخوردارند.

از حال بد به حال خوب با کتاب

وقتی که ما در یک کتاب غرق می شویم و حس می کنیم کتاب کم کم تاثیرگذاری خود را نشان می دهد، از ۴ مرحله می گذریم؛ مرحله ای که شاید چندان خودمان به آنها آگاهی نداشته باشیم:

۱- تشخیص

ما در این مرحله در واقع از بین شخصیت های یک داستان یا حتی شعر تشخیص می دهیم که مشکل کدامیک از شخصیت های داستان خیلی شبیه به مشکل ماست.

۲- معاینه

در این مرحله، شما از شباهت در جزئیات ویژه ای بین خودتان و شخصیت داستان آگاه می شوید و شگفت زده خواهید شد.

۳- احساس مجاورت

در این مرحله با دیدگاه های مختلف شخصیت های داستان آشنا می شویم و نگرش ما به جهان بیرون نسبی تر و انتخاب هایمان عاقلانه تر می شود.

۴- عمل

در این مرحله دانشی را که از خواندن کتاب به کار بسته ایم در جهان بیرون به کار می بریم.

تغییرات با مطالعه کتاب

تخلیه هیجانی غیرمستقیم: هر چه شخصیت ها در طول داستان بیشتر خودشان را بیان کنند، فرد نیز بیشتر خود را شبیه او می داند و در واقع به واسطه او خود را خالی می کند. از نظر روانشناسی این پدیده « تخلیه هیجانی به شیوه های غیرمستقیم » نام دارد.

دیدن جهان از زاویه دید دیگران: مطالعه کتاب موجب می شود افراد بیشتر از احساسات خود آگاه شوند و به جزئیات رفتارهای خود دقت کنند. کتاب نوشته یک فرد دیگر در واقع نوعی نگاه خاص نویسنده به زندگی است. این باعث می شود که زاویه های دید ما به جهان گسترش پیدا کند و در برخورد با اطرافیانمان انعطاف پذیری بیشتری داشته باشیم.

افزایش مهارت های ارتباطی: کتاب ها حامل ارتباط بین شخصیت ها هستند. آنها موجب پرورش مهارت های ارتباطی با دیگران می شوند.

افزایش مهارت های مقابله ای: کتاب ها لبریز از شخصیت هایی هستند که در زندگیشان با مشکلی رو به رو می شوند. اینکه چطور شخصیت ها با مشکل کنار می آیند یا چه راه حل های اشتباهی را انتخاب می کنند، باعث افزایش «مهارت های مقابله ای» در مخاطب می شود.

یافتن معنا برای زندگی: کتابها گاهی حتی می توانند یک معنای جدید به زندگی ما اضافه کنند. حتما شما هم بارها از افراد موفق و بزرگ تاریخ شنیده اید که «کتاب ... را خواندم و معنای زندگی ام عوض شد»

تشویق به رشد و تغییر؛ بعضی کتابدرمانی را به دو بخش تقسیم می کنند؛ و از دو طریق می تواند به افراد کمک کند:

۱- پیشگیری

۲- درمان

اول وقتی است که ما مشکل روانی خاصی نداریم و به وسیله کتابها در واقع تفکر خلاق و دانسته های خود را رشد می دهیم. این رشد و تغییر شخصی حاصل از خواندن کتاب، می تواند از به وجود آمدن مشکل روان شناختی پیشگیری کند. نوع دوم که به کتاب درمانی بالینی مشهور است، مخصوص خواندن کتاب در جهت رفع مشکلاتی است که به وجود آمده است.

تخلیه هیجانی^۱

روان شناسان می گویند با نوشتن افکار و احساساتی که در طول شبانه روز تجربه می کنیم، می توانیم سطح سلامت اعصاب و روانمان را ارتقا بدهیم. در این باره تکنیک های مختلفی وجود دارد. نام یکی از این تکنیک ها «catharsis» است که در زبان فارسی، به «تخلیه هیجانی» ترجمه شده است.

¹ Catharsis

این تکنیک به نویسندگان می آموزد که چگونه هیجانات شدیدی را که در قلبش انباشته شده، روی کاغذ بریزد. **ارسطو** معتقد بود که دیدن تراژدی و کمدی موجب پالایش روح می شود. این اصطلاح در اواخر قرن نوزدهم دوباره زنده شد تا درمانگران مشهور، **فروید و بروئر**، مشترکاً یک خانم بیمار (به نام آنا) را درمان کردند که نشانه های جسمی شدیدی داشت، اما هیچ مشکل ارگانیکی نداشت. بروئر با استفاده از هیپنوتیزم کاری کرد که او تجربه های تلخ احساسی گذشته اش را با بیان آن ها بیرون بریزد. نشانه های جسمی برطرف شدند. نشانه های جسمی، همه به همان تجربه های ناگفته ربط داشتند. بیمار می گفت وقتی این تجربه ها را بیرون می ریزد، انگار دارد یک دودکش سیاه را پاک می کند.

فروید و بروئر از همان کلمه **ارسطو** برای این فرایند استفاده کردند؛ یعنی پالایش یا تخلیه هیجانی. اما فروید دریافت که برای این تخلیه، حتماً نیازی به هیپنوتیزم نیست. همین که به فرد بگوییم «**هر چه به ذهنت می رسد، بدون سانسور و فکر کردن به این که بی ربط اند، به زبان بیاور**» تخلیه هیجانی انجام می شود. بعد از فروید، همه رویکردهای روان درمانی، معتقد بودند که حداقل نصف درمان این است که مراجعه کننده، تجربه های احساسی اش را در یک جلسه درمانی بیرون بریزد. اما تکنیک ها به مرور متنوع تر شدند.

یکی از پیشنهادهایی که الان غالب روان شناسان به مراجعانشان گوشزد می کنند، این است که بنویسید. همه آن هایی که دستشان به قلم می رود، ناخودآگاه می دانند که نوشتن آرام شان می کند.

از **شکسپیر** که بعد از مرگ فرزندش، نمایشنامه هملت را نوشت تا برایان تریسی که در «**قورباغه ات را قورت بده**» به مخاطبانش می گوید هدفی که نوشته نشود، به درد نمی

خورد. اما این که نوشتن یک مطلب چه فرقی می کند با تکرار کردن همان مطلب در ذهن، احتمالاً قبل از هر چیز، دلایلی تاریخی دارد. نوشتن، همیشه قاطعیت خاصی داشته است. مثلاً قانون از وقتی که مکتوب می شد، لازم الاجرا تلقی می شد.

به زبان ساده، وقتی ما تجربیات خودمان را در دفتر خاطرات می نویسیم، علاوه بر این که به آن ها قاطعیت می دهیم، در واقع با یک فرد بیرونی در مورد تجربیاتمان حرف می زنیم؛ یک فرد بیرونی که بی نهایت رازدار و بی خطر است؛ یک فرد بیرونی که می توانیم هر وقت که بخواهیم او را از بین ببریم، بدون این که اعتراض کند. جالب است بدانید که حتی فرم کلماتی که می نویسیم، می تواند روی هیجانانگامان تأثیر بگذارد. چندی پیش در یک تحقیق آلمانی معلوم شد، خوانندگانی که داستانی را خوانده اند که در آن ها از حرف u زیاد استفاده شده، غمگین تر شده اند تا خوانندگانی که داستانی را خوانده اند که تعداد کمی از این حرف در آن داستان بوده و در صورتی که هر دو داستان یک چیز را می گفتند. به هر حال ثابت شده است که اگر ما افکار منفی و هیجانی مان را فقط در ذهنمان تکرار و تکرار کنیم (چیزی که روان شناسان به آن می گویند نَشخوار ذهنی)، تنها به احساس اضطراب و افسردگی خودمان دامن می زنیم، اما اگر همان افکار و هیجانانگامان را بنویسیم، در واقع از دید یک ناظر بیرونی به آن ها نگاه می کنیم و می توانیم آن ها را مورد تجدید نظر و ارزیابی قرار دهیم.

از چه بنویسیم؟ در پاسخ به این سؤال، ما با دو دسته از روان شناسان مواجه می شویم؛ آن هایی که می گویند احساسات تان را بنویسید و آن هایی که می گویند افکارتان را بنویسید. گروه اول، مبنای فکری شان همان تخلیه هیجانی روانکاوانی مثل فروید و بروئر است. آن ها می گویند:

۱- قرار نیست برای دیگران بنویسید. فقط برای خودتان بنویسید. برای دل خودتان.

۲- احساسات تان را بشناسید و آن ها را از افکارتان جدا کنید.

۳- احساسات ، خیلی اتوماتیک تر و ناخودآگاه تر از افکارند .وقتی شما ناگهان شاد می شوید، غمگین می شوید، تعجب می کنید، متنفر می شوید، حس سردرگمی پیدا می کنید یا خشمگین می شوید، در واقع دارید احساسات تان را تجربه می کنید.

۴- وقتی که در دیگران نیز احساسی را تشخیص می دهید و می گوید فکر می کنم شما ناراحت شده اید، آن وقت در واقع شما دارید احساس می کنید (فکر نمی کنید).

۵- احساسات، خیلی وقت ها علت نامعلوم یا ناخودآگاهی دارند، مثلا وقتی از شخصی که برای اولین بار دیده اید، خوشتان می آید یا از او متنفر می شوید.

۶- در هر شبانه روز، زمانی را اختصاص بدهید به این که احساسات روزمره تان را بنویسید.

۷- در مقابل هر احساسی، رفتاری را که می خواسته اید انجام بدهید یا دلتان می خواسته انجام بدهید (اما انجام نداده اید)، بنویسید .این کار به شما کمک می کند بدون این که به دیگران از لحاظ عاطفی ضربه بزنید، به تخلیه هیجانی دست پیدا کنید.

۸- مهم نیست که خوش خط باشید یا بدخط، درشت بنویسید یا ریز، و مهم نیست که روی خطوط حرکت کنید یا نه .مهم نیست که قلم را چقدر روی کاغذ فشار بدهید، اما ضرورت دارد که خودتان را کاملا آزاد بگذارید تا هر چه دلتان می خواهد، روی کاغذ بیاورید.

۹- اگر دوست دارید، می توانید دست آخر، تمام نوشته هاتان را پاره کنید !این کار، خودش دارای بار هیجانی زیادی است که می تواند تخلیه هیجانی تان را قوی تر کند. تحقیقات زیادی ثابت کرده اند که انجام دادن روزمره همین کارها، به شرطی که شما احساسات تان را به درستی شناخته باشید، روی بهداشت روانتان تأثیر مثبت دارد.

در پژوهشی که انجام شده بود، معلوم شد که این کار علاوه بر بالا بردن نمره های سلامت روان ، می تواند نمره های هوش هیجانی را هم بالا ببرد.

و اما گروه دوم روان شناسان می گویند بهتر است اول افکار تان را بنویسید (نه احساسات تان را) آن ها معتقدند که ما به این دلیل افسرده و مضطرب می شویم که دارای افکار اتوماتیک و غیرمنصفانه ای هستیم. آن ها می گویند که همین فکرها هستند که باعث می شوند ما هیجانات ناخوشایندی را تجربه کنیم (و نه بر عکس) آن ها به مراجعانشان پیشنهاد می کنند:

۱- یک جدول هفتگی داشته باشید که در آن، تمام کارهای روزمره تان را بنویسید. این کار باعث می شود که شما متوجه شوید چقدر از روزتان را به کارهای مفید اختصاص می دهید و چقدر از روزتان را به بطالت می گذرانید. همچنین اگر آن ها را به عنوان برنامه های آینده داشته باشید، هر هفته متوجه می شوید که چند درصد از کارهایی را که قرار بوده انجام بدهید انجام داده اید و چند درصد را انجام نداده اید.

۲- یک جدول سه ستونی درست کنید و همیشه آخر شب تکمیلش کنید.

۳- در قسمت اول این جدول، فقط فکرهایی را بنویسید که موقع احساسی شدن، به آن ها می اندیشید. مثلا بنویسید وقتی که غمگین می شوم، این فکرها به سراغم می آید: هیچ روز خوبی در زندگی ام نداشته ام و ... چند هفته که این فکرها را یادداشت کردید، متوجه می شوید که تمام آن ها به چند دسته مشابه تقسیم می شوند، مثلا گزاره هایی که با همه یا هیچ آغاز شده اند.

۴- در قسمت دوم جدول، احساساتی را بنویسید که همراه با آن فکرهای می گویند بعد از مدتی «شناخت درمانگرها» تکراری تجربه کرده اید خودتان متوجه می شوید، در مقابل فکرهای غیرمنصفانه تر، احساسات منفی تری قرار دارند. حتی آن ها می گویند به میزان منصفانه بودن و منطقی بودن فکرتان نمره بدهید. اگر فکرتان منصفانه باشد، احساسات بدی را تجربه نمی کنید.

۵- در قسمت سوم جدول، فکرهای جایگزین را بنویسید. البته بهتر است این کار را دیرتر شروع کنید، یعنی هنگامی که به اندازه کافی، ربط بین افکار غیرمنطقی و

احساسات منفی را فهمیده باشید. شما باید فکری را جایگزین کنید که لااقل به اندازه ای منطقی تر از فکرهای اولیه باشد. به این فکرها هم نمره بدهید. روان شناسان معتقدند که بعد از مدتی ذهنتان عادت می کند که خودش از اول، فکرها را جایگزین کند، چون متوجه شده است که فکرهای تکراری ناکارآمد، جز افسردگی و اضطراب نتیجه ای ندارند.

نوشتن به شیوه پست مدرن

نوشتن به شیوه پست مدرن گروه های دیگری از روان شناسان هستند که از نوشتن به عنوان تکنیک های درمانی استفاده می کنند. شاید جدیدترین آن ها گروهی باشند موسوم به «روایت درمانگران» هستند.

این گروه از روان شناسان که در زیرمجموعه روان شناسان پست مدرن جای می گیرند، معتقدند که هر کسی داستان زندگی خودش را دارد. آن ها از همان واژه هایی استفاده می کنند که مراجعه کنندگان برای توصیف مشکلشان از آن واژه ها استفاده می کنند. یکی از جالب ترین شیوه های آن ها برای مراجعه کنندگان بزرگسال، نامه نوشتن به پدر و مادر است. آن ها به شما توصیه می کنند تمام هیجاناتی را که نسبت به پدر و مادرتان داشته اید، در قالب یک نامه بنویسید و به آن ها بگویید که تا چه حد نگذاشته اند شما داستان زندگی خودتان را خودتان بنویسید. به آن ها بگویید که کی دوست داشته اید سرشان داد بزنید و نزده اید، کی از آن ها غمگین شده اید و کی احساس کرده اید در اجبار قوانین آن ها زندگی می کنید. شما می توانید این نامه را به پدر و مادرتان بنویسید، بدون این که آن ها را پست کنید یا به کسی نشان بدهید. کارهای دیگری هم می توان کرد. مثلاً می توانید جای گیرنده و فرستنده نامه را خالی بگذارید و نامه را به صندوق پست بیندازید.

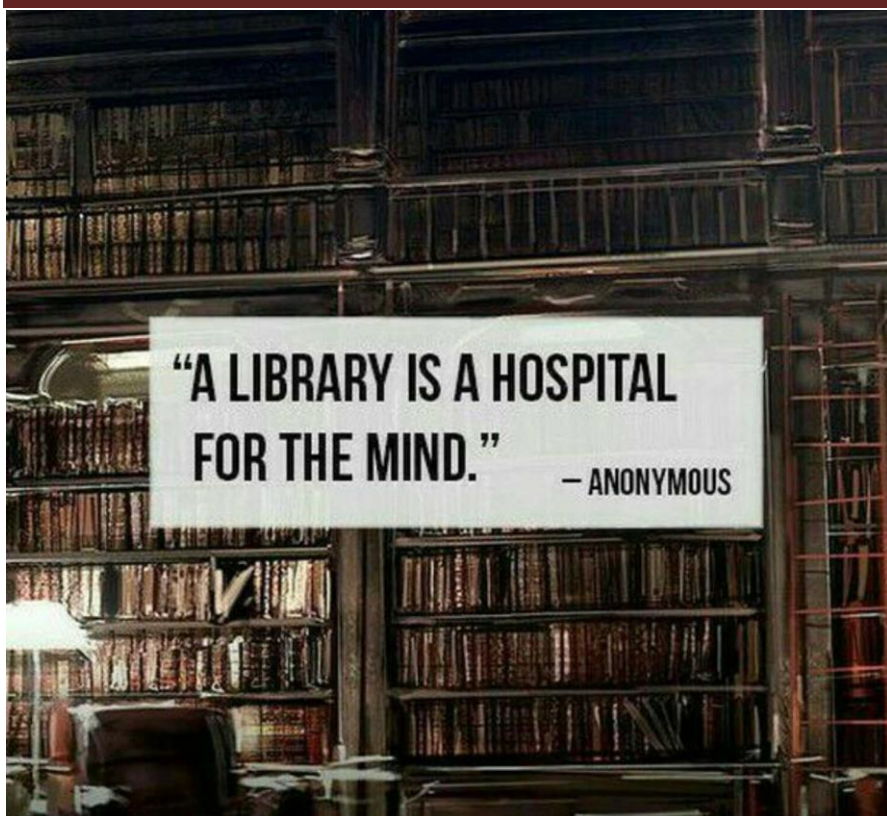
احساسی که شما موقع افتادن نامه به صندوق پست تجربه می کنید، حس تخلیه هیجانی است؛ آن هم از نوع پُست مدرن!

این روان شناسان همچنین توصیه می کنند با نوشتن خواب هایتان در اول صبح، آن ها را از فرار به دنیای فراموشی مصون نگه دارید؛ چرا که این کار باعث می شود سیستم حافظه خوابتان تقویت شود. اگر بخواهیم خیلی روانکاوانه فکر کنیم، در پاسخ به این سؤال که (چه کسانی از نوشتن بیشترین استفاده را بردند؟) باید فهرستی به اندازه اسم تمام شاعران و نویسندگان دنیا ارائه بدهیم، اما اعترافات سنت آگوستین، برادران کارامازوف داستایفسکی و هملت شکسپیر، نمونه های بسیار خوبی هستند.

برای نوشتن، شما می توانید خیلی ساده، رویدادهای روزمره را به شکل یک داستان کوتاه بنویسید. می توانید خطی را اختراع کنید که فقط خودتان از آن سر در می آورید. می توانید برای این که بیشتر هیجانی باشید، آن ها را به یک شعر آزاد تبدیل کنید. اما بالاخره باید جایی را برای نوشتن داشته باشید. ما از سنتی ترین شکلش استفاده می کنیم.

۱- **دفتر خاطرات:** یکی از قدیمی ترین، معمول ترین و رمانتیک ترین راه های نوشتن هیجانات و افکار روزانه، استفاده از دفتر خاطرات است. از اعترافات سنت آگوستین قدیس از همین دفترها بیرون آمده است.

۲- **کاغذهای جدا از هم:** نوشتن بر روی برگه های جدا از هم، این حُسن را دارد که شما می توانید آخر کار، آن ها را ریزریز کنید، بدون این که نگرانِ از شکل افتادن دفترتان باشید.



تاریخچه ی " کتاب درمانی "

درباره ی تاریخچه ی کتاب درمانی می توان به جمله ی مشهوری از **هرینگ** اشاره کرد که گفته است: "پیشینه ی کتاب درمانی به اندازه ی « قدمت خواندن است » پیشینه ی خود کتاب یا بهتر است بگوییم به برخی " پیشینه ی کتاب درمانی را به دوران

باستان می رسانند. در آن زمان کتابخانه را به نام « **درمانگاه روح** » می شناختند. در کتابخانه ی اسکندریه، به تالار مطالعه «روان» می گفتند. در قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی، روش کتاب درمانی به شکل گسترده در اروپا و امریکا به کار گرفته شد. با نگاهی به متون و منابع مختلف در می بایم که کتاب درمانی شیوه ای نو و منحصر به دوران معاصر نیست و ریشه های آن به پیشینه ی حضور کتاب در زندگی انسان باز می گردد.

طرح واژه کتاب درمانی در کشور آمریکا به سال های ۱۹۳۰ بازمی گردد اما مفهوم اصلی نهفته در این واژه یعنی کتاب درمانی آن است که کتاب خواندن می تواند بخشی از روند درمان و شفابخشی هم در زمینه جسمی و هم در زمینه روانی باشد. این عبارت در تمام زمینه های درمانی اعم از مراقبت های عمومی و کاربردی پس از جنگ دوم جهانی مطرح شد. زمانی که سربازان بازگشته از جنگ دوره نقاهت را می گذراندند، در این زمینه بسیاری از این سربازان احساس می کردند که خواندن کتاب به آنها احساس

بهبود و آرامش می دهد. از این دوران در بسیاری از موسسه های درمان و مشاوره روانی، گروههای کتاب درمانی شکل گرفته و افزایش یافته اند.

کتاب درمانی یک واژه قدیمی است. مفهوم اساسی کتاب درمانی، بازپروری از راه خواندن است. فکر کتاب درمانی از آن جا بر می خیزد که انسان به تعیین هویت با دیگران از راه ادبیات و هنر علاقمند است. کتاب درمانی تعامل بین خواننده و ادبیات است. در روش درمان با کتاب، مطالب خواندنی که در اختیار خواننده قرار می گیرد، تاثیر درمانی و شفابخشی دارد.

اگرچه این مفهوم طیف گسترده ای از کاربری ها را در بر می گیرد، در این بخش ما تنها به کاربری آن در گستره کودکان و نوجوانان در بحران می پردازیم: زمانی که کودکان و نوجوانان با مشکلات اجتماعی، احساسی یا شخصی رو به رو هستند و نیاز به کتاب درمانی دارند.

کتابهای مختلف سبب مشغولیت ذهنی افراد می شد و بسیاری از آنان احساس بهتری از زندگی به دست آورده و از نظر ظاهری نیز نوعی بهبود عمومی در آنها مشاهده می شد.

کتاب درمانی رشدی است که از سوی آموزگاران، کتابداران و والدین برای تسهیل رشد و خود شکوفایی طبیعی در کودکان سالم به کار رود. اما این واژه به مرور گسترش یافت و اکنون در بیشتر کشورهای غربی کتاب هایی چاپ و منتشر می شوند که اساسا اختصاص به درمان افراد به ویژه کودکانی دارند که به دلایلی از نظر روحی یا عاطفی دچار مشکل شده اند.

این موضوع اخیرا به تشکیل کلوپ ها یا انجمن های کتابخوانی انجامیده است به خصوص در میان کسانی که از برخی فشارهای روانی و روحی رنج می برند. معمولا نوشتن را نیز با خواندن ترکیب می کنند تا افراد هم نوشته درمانی شوند و هم با نوشتن درمان شوند.



کتابدرمانی در ایران و غرب
 در غرب در تقسیم بندی دهگانه انواع کتابخانه ها، یک نوع خاص به نام « **کتابخانه های بیمارستانی** » وجود دارد. کتابخانه های بیمارستانی کتابخانه هایی می باشد که مخصوص بیماران است. در این کتابخانه ها، مجموع های از کتابهای ساده برای بیماران فراهم می کنند تا بیماران در میان این کتابها احساس آرامش و لذت پیدا کنند. بعضی از این کتابها می توانند ترس روان شناختی بیماران را از بیماری کاهش دهند.

The LA Public Librarys bookmobile for the sick , 1928 ، توضیح در مورد تصویر:

در غرب برای درمان بیماری های کودکان هم معمولا بازی درمانی و کتاب درمانی را با هم ترکیب می کنند و بعد از خواندن کتاب در مورد شخصیت های آن با بچه ها بحث می کنند. ناشران در کشورهای غرب انواع خاصی از کتاب ها را چاپ می کنند که مخصوص یک مشکل یا رفتار خاص کودکان است. خوشبختانه این کار در ایران هم شروع شده است.

تنها تحقیق انجام شده در ایران در مورد کتابدرمانی در کودکان، تقسیم بندی کتابهای چاپ شده برای گروه سنی (ب) بوده است که فقط در حد تحلیل داده ها باقی مانده؛ یعنی در واقع محقق فرض کرده که این کتاب ها برای بعضی مشکلات کودکان موثرند. از ۴۶۰ داستان این پژوهش، ۱۴ درصد داستان ها برای تقویت اعتماد به نفس، ۸ درصد برای کاهش پرخاشگری، حدود ۸ درصد برای کاهش ترس و ۴ درصد برای کاهش اندوه کودکان می توانند مورد استفاده قرار گیرند.

برای کودک خردسال کتاب می خوانیم تا لذت ببرد و مهارت های شنیداری و توانایی درک و تحلیلش رشد کند و هنگامی که خواندن آموخت، خود کتاب می خواند تا آگاه شود و باز هم لذت ببرد. هنگامی که کودک به خواندن داستانی سرگرم می شود، با شخصیت های داستان می آمیزد و همراه می شود و در نشیب و فراز پا به پای آن ها، می اندیشد و جستجو می کند تا راه های تازه بیابد و گره از مشکلی باز کند. او با افراد داستان می خندد و می گرید، شاد و غمگین می شود و گاه در شور و شوق و گاه در دل مردگی با آن ها شریک می شود. کتاب درمانی می تواند به کودکان کمک کند تا با مشکلاتشان کنار آیند و برای برطرف کردن آن ها راه حل پیدا کنند. با این روش به ظاهر ساده، می توان با مشکلاتی چون جدایی و دوری، بیماری، مرگ، فقر، ناتوانی جسمی، از خود بیگانگی، سوانح و جنگ کنار آمد و رنج ناشی از آن ها را در کودک کم تر کرد.

برای کودکان معمولاً درک و بیان احساسشان دشوار است و این درست جایی است که کتاب به یاری می آید. کودک با خواندن و تفسیر یک داستان در ذهنش، روندی را آغاز می کند که در آن به تجربه ها و نیازهای خودش پاسخ می دهد تا به نوعی از خودآگاهی و درک از نیازها و احساسش برسد. هنگامی که کودکان با شخصیت های داستانی ادبی آشنا و مدتی با آن ها درگیر می شوند بهتر می توانند آن چه در درونشان می گذرد را

بر زبان آورند یا نقاشی اش کنند و یا درباره آن بنویسند. راهکارهای مستمر که می توانند همراه با کتاب درمانی به کار روند. عبارتند از: فعالیتهای هنری، داستان نویسی، تئاتر، نمایشهای عروسکی، و عروسک بازی. کودک پس از خواندن کتاب (یا پس از آنکه کتاب برایش خوانده شد) میتواند داستانی را به درمانگر دیکته کند. پایان متفاوتی برای داستان بنویسد. نامه ای به یک یا چند تن از شخصیتهای داستان بنگارد یا در قطعات مشخصی از داستان، ایفای نقش کند. همچنین می تواند با استفاده از مواد گوناگون، کولاژ تصاویر و مجسمه هایی بسازد که شخصیتهای داستان را به زندگی آنها ربط دهند. از نمایشهای عروسکی کامل با عروسکهای دست ساز و صحنه آرایبی نیز به عنوان فعالیتهای جنبی استفاده شده است. تعداد و نوع این فعالیتهای تنها توسط نیروی تخیل کودک و اشتیاق و تمایل درمانگر برای آزمودن شیوه های خلاق و ابتکاری تعیین می شود.

روش گزینش کتاب: گرچه برای کتاب درمانی امتیازهای بی شماری برشمرده می شود، ممکن است برخی مشکلات هنگام کتاب درمانی پیش بیاید. یکی از این مشکلات، گزینش کتاب مناسب برای کودکان است.

نشست های کتاب درمانی را می توان به شکل انفرادی یا گروهی برنامه ریزی کرد. فرد کتاب خوان در این مرحله باید با دقت و بردباری کتاب مناسب را انتخاب کند. بنابراین، درمانگر از یک سو در عین شناخت مشکلات کودکان باید آگاهی کافی از کتاب های آن ها داشته باشد و کتابی را برگزیند که مناسب حال کودکان بیمار است و با مشکلات آن ها همخوانی دارد. در غیر این صورت، ممکن است این شیوه ی درمان، نتیجه ی عکس داشته باشد و برای کودک بیمار مشکل ساز شود.

در انتخاب کتاب مناسب برای کتاب درمانی، کتاب خوان یا درمانگر می تواند از تجربه ی دیگران استفاده کند و همچنین از کتاب هایی که پیش تر در همین زمینه مورد استفاده قرار گرفته اند، بهره برد تا درمان او نتیجه ی مطلوب داشته باشد. آشنایی با

معیارهای انتخاب کتاب هم می تواند به کتاب خوان برای انتخابی درست و مناسب کمک کند.

گزینش کتاب در جلسه های کتاب درمانی یکی از دشوارترین و حساس ترین مراحل به شمار می آید. بزرگسالانی که جلسات کتاب درمانی را برای کودکان و نوجوانان به شکل فردی یا گروهی ساماندهی می کنند، باید از یکسو با مشکلات گروه مخاطبان آشنا باشند و از سوی دیگر با شناختی که از کتاب های کودکان و نوجوانان دارند بتوانند بهترین گزینش ها را برای کتاب درمانی داشته باشند.

کتاب هایی که مشکلات کودکان و نوجوانان را بازتاب می دهند، بی شمارند. تنها باید دانست کدام کتاب برای کدام مشکلات گزینش شود و در اختیار مخاطبان قرار گیرد.

معیارهای زیر شما را در گزینش کتاب مناسب کمک می کند:

- کتاب ها باید در سطح درک و علاقه کودکان باشد.
- درونمایه داستان ها با نیازهای کودکان منطبق باشد.
- طرح داستان باید واقعگرا باشد و خلاقیت کودکان را در حل مشکلات برانگیزاند، درباره ی مشکل اطلاعات دهد و شیوه ی برخورد کودک را نسبت به مشکل دگرگون کند.
- بینش درونی فرد را پرورش دهد.
- تصویری درست و حقیقی از مشکل ارائه دهد، مثلا تصویری تحریف شده از معلولان نشان ندهد.
- سبب تخلیه هیجانی کودک شود.
- تجربه ی یک سرگرمی سطح بالا را برای کودک فراهم می کند.

- از بار ادبی بالایی برخوردار باشد، دارای درون مایه واقع گرا، طرح منسجم، شخصیت های غیر کلیشه ای که در طول داستان رشد می کنند و متحول شوند، صحنه پردازی درست، سبکی گیرا و تخیل برانگیز باشد.
- آموزشی، پند دهنده و اخلاقی نباشد.
- کتاب باید متناسب با مشکلات کودک باشد.
- کتاب باید مورد علاقه ی کودک قرار گیرد.
- داستان کتاب باید واقع گرایانه باشد و خلاقیت کودک را برانگیزاند از کیفیت ادبی لازم برخوردار باشد.
- مشکلات کودک را به شکل درست بازتاب دهد.
- هیجان های کودک را به شکل مناسب تخلیه کند.

کتابداران، آموزگاران و مشاوران چگونه می توانند از کتاب درمانی استفاده کنند؟

- ۱- نخست باید نیازهای فردی و گروهی دانش آموزان را بشناسند.
- ۲- کتاب های ادبیات مناسبی را بیابند که با مشکلات و شکست های عاطفی و رشدی که دانش آموز یا دانش آموزان در حال تجربه آن ها هستند، هماهنگ باشد. مشاور یا آموزگار حتماً باید پیش از معرفی و یا استفاده از یک کتاب برای دانش آموزان، خود آن را بخواند و پس از اطمینان از مناسب بودن داستان از نظر سن، جنسیت، بلوغ و پیشینه فرهنگی و خانوادگی برای کودک، آن را برای کلاس بلند خوانی کند و یا به یک کودک معرفی کند. شخصیت ها و داستان کتاب باید واقع گرایانه باشد و برای مشکلات، راه حل های صادقانه ای پیش پای کودک قرار دهد. اگر درباره یک موضوع مشخص، کتاب مناسبی یافت نشد، می توان از فیلم ها و کاست ها برای کمک به کودک استفاده کرد.

۳- آموزگار، مشاور و یا کتابدار باید روشی را بیابد که کودکان را با ادبیات درگیر کند. داستان را می توان بلند خوانی کرد و یا کودکان دارای مشکل های مشابه را در یک گروه قرار داد تا کتابی را با هم بخوانند. روش دیگر این است که کودکان هر یک جداگانه برای خود کتاب بخوانند.

۴- پس از پایان خواندن، کودکان با همراهی آموزگار می توانند داستان را بازگو کنند، درباره آن پرسش و پاسخ کنند، در نقش شخصیت ها بازی کنند، با استفاده از عروسک، نمایشی از آن اجرا کنند، درباره واکنش های شخصیت های داستان بنویسند، نظرهای خود درباره داستان را ضبط کنند و از بسیاری هنرها و ابزار های دیگر استفاده کنند. این فعالیت ها به کودکان کمک می کند تا دریابند که:

- کودکان دیگر هم با مشکلاتی مشابه روبرو می شوند و در آن حال احساسی شبیه به احساس آن ها پیدا می کنند.

- آن ها تنها افرادی نیستند که در زندگی با دشواری هایی روبرو هستند بلکه هر کودکی مشکلاتی دارد.

- هر انسانی توانایی ها و کاستی هایی دارد و هر کس با سنجش و پیدا کردن نقاط ضعف و قوتش، می تواند پشتکار به خرج دهد و توانایی های خود را بیشتر کند.

- روبرو شدن با مشکل و پذیرفتن آن، نخستین گام برای برطرف کردن مشکل است.

- برای روبرو شدن با یک مشکل و برطرف کردن آن، راه های بسیاری وجود دارد که می توان از میان آن ها انتخاب کرد و یا چند روش رادر پی هم به کار بست تا مشکل حل شود.

- از میان برداشتن یک مشکل و گذر از دشواری ها با گذشت زمان امکان پذیر است و اگر بار نخست موفقیت بدست نیامد، همه چیز به پایان نرسیده و می توان از روشی دیگر کمک گرفت.

۵- در صورت نیاز می توان از پدر و مادر کودکان هم در روند درمان کمک گرفت. آن ها می توانند به پیشنهاد آموزگار، مجموعه های جدیدی را برای کودک خود بخوانند و یا انجام فعالیت هایی را آغاز کنند که به کودک کمک می کند احساسات خود را درک و مشکلاتش را برطرف کند.



گروه های درمانگران کودک

کتاب درمانی می تواند از سوی افراد گوناگونی که با کودک در تماس هستند، برای کودکان در هر رده ی سنی و با مشکلات گوناگون استفاده شود اما می توان این گستره را به دو گروه دسته بندی کرد:

کتاب درمانی بالینی که از سوی کارشناسان آموزش دیده و برای درمان کودکانی که دارای مشکلات رفتاری و احساسی عمده اند به کار می رود.

کتاب درمانی رشدی که از سوی آموزگاران، کتابداران و والدین برای تسهیل رشد و خود شکوفایی طبیعی در کودکان سالم به کار رود. توجه داشته باشید در صورتی که کودک شما با مشکل جدی رو به روست حتما با یک روانشناس مشورت کنید.

گزینش کتاب در جلسه های کتاب درمانی یکی از دشوارترین و حساس ترین مراحل به شمار می آید. بزرگسالانی که جلسات کتاب درمانی را برای کودکان و نوجوانان به شکل فردی یا گروهی ساماندهی می کنند، باید از یکسو با مشکلات گروه مخاطبان آشنا باشند و از سوی دیگر با شناختی که از کتاب های کودکان و نوجوانان دارند بتوانند بهترین گزینش ها را برای کتاب درمانی داشته باشند. کتاب هایی که مشکلات کودکان و نوجوانان را بازتاب می دهند، بی شمارند. تنها باید دانست کدام کتاب برای کدام مشکلات گزینش شود و در اختیار مخاطبان قرار گیرد.

اهمیت کتاب خواندن برای نوزادان و کودکان کودک شما در دوره نوزادی با علائمی چون مکیدن های طولانی، تند شدن ضربان قلب و تنفس و ... نشان می دهد که این کلام و آوا را قبلاً شنیده است. کتاب خواندن برای نوزادان به ساختن کلمات نوزادان و تحریک تصورات آنها کمک کرده و مهارت های برقراری ارتباط را در نوزاد تقویت می کند. در حقیقت هر چه قدر بیشتر با نوزاد خود از ابتدا صحبت کنید، در پرورش و رشد بهتر نوزاد مفید است. مطالعات نشان داده است، مهارت های زبان و حتی هوش به تعداد کلماتی که نوزاد هر روز می شنود ارتباط پیدا می کند. همچنین صحبت کردن با نوزاد به او کمک می کند تا سریعتر کلمات را یاد گرفته و مفهوم آنها را درک کند.

در ماه های اول ، همانطور که نوزاد صحبت های شما را می شنود به ریتم زبان بیشتر از محتوا توجه دارد. بنابراین زمانی که می خواهید مطلبی را بخوانید هر چیزی را می توانید امتحان کنید، کتابهای کودک، یک مجله و یا حتی یک رمان. نوزاد شما ممکن است مجذوب عکس های روشن و درخشان داخل کتاب شود. بنابراین تا آنجائیکه می توانید از کتابهای مقوایی عکس برجسته و یا کتابهایی که دارای تصاویر زیادی هستند استفاده کنید. تصاویر رنگارنگ ذهن نوزاد را تحریک کرده و به بیان احساسات او کمک می کند. نوزادان در این شرایط احساسات خود را با فریاد کشیدن، نزدیک بردن کتاب به

سمت دهان و یا پاره کردن صفحات کتاب ابراز می کنند. به همین منظور به والدین پیشنهاد می شود از کتاب هایی که دارای صفحات مقوایی و سنگین هستند استفاده شود. این کار به دوام کتاب کمک بیشتری می کند. کودک در سن هشت یا نه ماهگی از اشعار کودکانه لذت می برد. در دوازده تا پانزده ماهگی به عکس های کتاب موقع خواندن شعر و آواز نگاه می کند. در یک سال و نیم تا دو سال کتاب را ورق می زند و کم کم داستان ها را خوب یاد می گیرد و اگر شما در خواندن کتاب اشتباه کنید آن را تصحیح می کند. اگر بچه شما در این سنین مطالعه را دوست ندارد نگران نشوید، هر بچه ای رشد مخصوص به خود را دارد. وقتی برای بچه ها کتاب های زیادی را با صدای بلند می خوانید به تدریج می فهمید که آنها از چه چیزی خوششان می آید. بعضی از فعالیت ها و کارهای جانبی در مطالعه، بیش از خواندن با صدای بلند به **رشد فکری کودک** کمک می کند نباید انتظار داشت که بچه، هم به شما و هم به کتاب توجه کند همین که شما توجه او را به کلمات و عکس ها جلب کنید احساس رضایت خواهید کرد.





کتاب

کتاب مجموعه‌ای از صفحات نوشته‌شده، مصور، چاپ‌شده یا صفحات خالی (صفحه سفید و نانوخته)؛ ساخته‌شده از جوهر، کاغذ (ورق)، پوست حیوانات یا مواد دیگر (چسب، نخ و...) است که معمولاً از یک طرف یا سمت به یکدیگر محکم شده یا متصل می‌گردند. هر برگه در کتاب، ورق و هر سمت یا روی هر ورق، صفحه نامیده می‌شود.

به مجلد کردن کتاب به اصطلاح صحافی گفته می‌شود. کتاب در اندازه‌های گوناگون وجود دارد.

در ایران قطع رحلی، وزیری و جیبی از مشهورترین قطع‌های کتاب است. کوچکترین کتاب دنیا که یک انجیل است، در موزه کلیسای وانک اصفهان نگهداری می‌شود. اولین کتاب به زبان فارسی در هلند و به دست یک ارمنی به زیور طبع آراسته شده است. از انواع دیگر کتاب، کتاب دیجیتالی^۲ است که کتاب در قالب بسته‌های نرم‌افزاری مانند پی‌دی‌اف ارائه می‌شود که وسایلی نیز به نام کتابخوان الکترونیکی مانند آمازون کیندل برای خواندن آن به کار می‌رود. نمونه دیگری از کتاب غیرچاپی، کتاب صوتی است.

² e-Book

تعریف

تاکنون تعریف مشخص و کاملی که بتواند مفهوم تمام انواع گوناگون کتاب را دربرگیرد، ارائه نشده است و نخواهد شد. اما یکی از تعاریف معتبری که برای کتاب ارائه شده است، مربوط به سازمان یونسکو می‌شود: کتاب نوعی اثر چاپی صحافی شده است که بیشتر از ۴۹ صفحه داشته باشد و مانند نشریات، تحت یک عنوان ثابت، به صورت دوره‌ای منتشر نشود. تعریف دیگری نیز کتاب را «مجموعه‌ای از لوح‌های چوبی یا عاجی یا مجموعه‌ای از ورق‌های کاغذ، پوست آهو یا ماده‌ای مانند آن، اعم از دست‌نویس یا چاپی که با هم به نخ کشیده یا صحافی شده باشند» معرفی کرده است.

واژه‌شناسی

واژه کتاب از زبان عربی وارد فارسی شده است. در فارسی میانه (نامک) به فارسی دری نامه. به طور عمومی به کتاب اطلاق می‌شد و فروردگ به آنچه امروز عموماً نامه خوانده می‌شود. در دوره تکوین فارسی دری نیز نامه به معنی مطلق کتاب به کار رفته است. در فارسی میانه از اصطلاحات تخصصی تر ماتیکان (رساله) و نسک (برای بخش‌های اوستا) استفاده شده است. کلمه نَبی که هم‌ریشه با نبشتن (نگاشتن) است و معنای مطلق کتاب یا نوشته از آن مستفاد تواند شد، در فارسی دری به معنی خاص قرآن به کار رفته است.

پیشینه

کتاب قدمتی پنج هزارساله دارد. کتاب‌های نخستین به شکل لوح‌های گلی بودند. اما با گذشت زمان، با توجه به دسترسی بشر به امکانات جدید و تغییر نیاز بشر به ارتباطات و اطلاعات، شکل کتاب‌ها تکامل یافت.

لوح‌های گلی

از لوح‌های گلی، در منطقه بین‌النهرین برای نوشتن استفاده می‌شد. استفاده از این روش در ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد، توسط تمدن سومر ابداع شد و به تکامل رسید. اما با

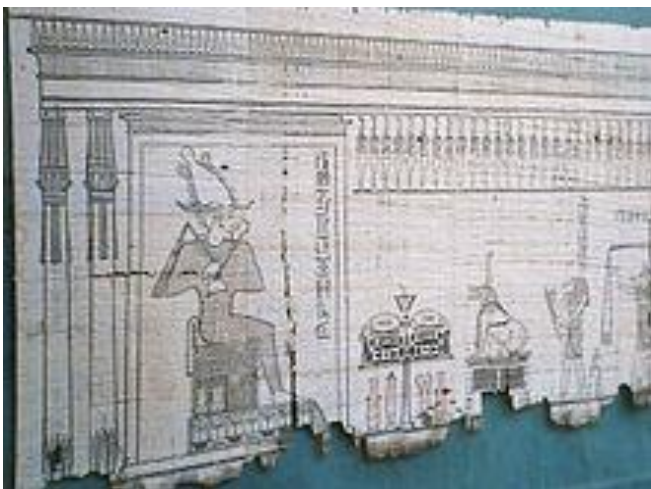
گذشت زمان، بابلی‌ها و آشوری‌ها نیز همین روش را به کار گرفتند. این لوح‌ها با استفاده از خاک رس و آب ساخته می‌شدند و قبل از خشک شدن، با استفاده از ابزارهای نوک تیز بر روی آن‌ها نوشته می‌شد. نوشته‌های بیشتر این لوح‌ها، بیشتر مرتبط با امر بازرگانی، اداری و حکومتی بود.

پاپيروس

استفاده از کاغذ پاپيروس برای نوشتن از حدود ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد در مصر رایج شد و تا قرن ششم میلادی نیز ادامه یافت. کاغذ پاپيروس، صفحه‌ای بود که از گیاه پاپيروس به صورت یک تومار با درازای چند متر و عرض ۳۰ سانتی‌متر ساخته می‌شد. این تومار، انعطاف‌پذیر بود و پس از پیچیده شدن به صورت یک استوانه به قطر ۵ تا ۶ سانتی‌متر درمی‌آمد. ابزار نوشتن بر روی پاپيروس، نی یا قلم‌نی آغشته به مرکب بود. اختراع پاپيروس یکی از تحولات بسیار مهم در تاریخ کتاب محسوب می‌شود. قدیمی‌ترین کتابی که به صورت تومار پیدا شده‌است، پاپيروس پریس نام دارد که مشتمل بر گفته‌های اخلاقی است. داستان سینوحه نیز یکی از معروف‌ترین کتاب‌هایی است که بر روی پاپيروس نگاشته شده‌است. پاپيروس اگرچه سبک و کم‌حجم بود، اما برخلاف لوح‌های گلی، شدیداً آسیب‌پذیر بود و به همین دلیل تاکنون هیچ مجموعه مهمی مربوط به مصر باستان، از زیر خاک بیرون نیامده‌است.

پاپيروس مصر

به جز مصر، پاپيروس در یونان و روم نیز به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گرفت. به نظر می‌رسد که واژه انگلیسی *paper* (به معنای کاغذ) نیز از پاپيروس ریشه گرفته باشد.



سایر انواع تومارها

به جز پاپيروس، چرم، پوست حیوانات و پارچه نیز برای نوشتن مورد استفاده قرار می‌گرفت. پوست، مرکب را از هر دو طرف جذب می‌کرد و از پاپيروس بادوام‌تر و انعطاف‌پذیرتر بود.

کدکس

کدکس، شکل امروزی کتاب است؛ یعنی صفحات پوست، پاپيروس و غیره که تا خورده و از یک محل به یکدیگر دوخته شده باشند. پیدایش کدکس به قرن دوم میلادی بر می‌گردد که توسط مسیحیان برای نگارش متون مذهبی مورد استفاده قرار می‌گرفت. این فرم از کتاب، به دلیل مزیت‌هایی که داشت، از قرن چهارم میلادی رواج پیدا کرد. از جمله مزیت‌های آن می‌توان به قابلیت جستجوی بهتر، امکان بهتر برای انبار و نگهداری آن (در کتابخانه) و تولید سریع‌تر اشاره نمود. در این زمان در صومعه‌ها و کلیساها، اتاق‌هایی ایجاد شده بود که در آن‌ها کار رونویسی از انجیل و دعاها صورت می‌گرفت و عملاً کتاب تولید می‌شد. همچنین با گذشت زمان، تولید کاغذ (که قبلاً در چین اختراع شده بود)، در ایران و پس از آن در اروپا رایج شد و به تبع آن، کتاب‌های کاغذی نیز ابداع شدند.

چاپ

تا قبل از اختراع ماشین چاپ، نسخه‌برداری از کتاب‌ها تنها از طریق رونویسی از کتاب‌ها امکان‌پذیر بود که تولید کتاب را بسیار کند و دشوار می‌کرد. و در صورت اشتباه‌هایی در نوشتن نویسنده مجبور به نوشتن دوباره آن برگ از کتاب می‌شد (در صورتی که در آغاز بر روی برگ کاغذ نوشته و سپس به صورت کتاب درمی‌آمد) اما در سال ۱۴۳۹، با اختراع ماشین چاپ توسط یوهانس گوتنبرگ آلمانی، تحول بسیار بزرگی در صنعت نشر کتاب صورت گرفت. اولین کتابی که با استفاده از دستگاه گوتنبرگ چاپ شد، انجیل بود که به

علت تعداد سطرهایش در هر صفحه، به انجیل ۴۲ سطری معروف شد. این ماشین چاپ، ماشین فشار پیچی نام گرفت و سرعت چاپ آن، ۷۰ تا ۱۰۰ برگ در ساعت بود. امروزه با توسعه تکنولوژی‌های نوین، دیگر نیازی به صرف هزینه زیاد و چاپ کتاب جهت معرفی به خوانندگان آن نیست. با کمک سیستم‌های چاپ بنابر تقاضا یک نسخه چاپ شده نمونه در کتاب فروشی‌ها یا نسخه کتاب الکترونیکی آن در وب سایت‌های مخصوص فروش کتاب مانند آمازون به خوانندگان نشان داده می‌شود تا پس از سفارش آن‌ها چاپ شده و به آدرس آن‌ها ارسال گردد. بدین ترتیب دیگر نیازی به اتلاف حجم وسیعی از کاغذ نبوده، اشکالات موردی کتاب‌ها بدون صرف هزینه و در زمان کوتاه قابل اصلاح می‌باشد. در این روش به دلیل ارسال و نگهداری فایل الکترونیکی کتاب، توزیع کتاب در کتاب فروشی‌های سراسر جهان آسان، سریع و کم هزینه گردیده‌است. به تازگی امکان چاپ کتاب به زبان فارسی با این روش توسط شرکت آمازون آمریکا فراهم گردیده‌است.

در عین حال، به نظر می‌رسد که مکانیزم چاپ، پیش از گوتنبرگ در چین رایج بوده‌است. برخی از منابع اختراع چاپ یا حروفچینی متحرک را به پی‌شنگ، کیمیاگر چینی نسبت می‌دهند. اختراع وی، شامل حروف مستقل چاپی بود که بر روی سفال مرطوب حکاکی می‌شد و پس از پختن، دوام زیادی پیدا می‌کرد.

کتاب الکترونیکی



کاربر، در حال خواندن یک کتاب الکترونیکی با استفاده از یک کتابخوان الکترونیکی

در سال‌های اخیر، استفاده از رایانه‌ها موجب آسانی چاپ کتاب و توسعه چاپ و نشر کتاب‌های چاپی شده است. در اواخر سده بیستم، تجهیزات ارتباطی مانند تلویزیون، رایانه و اینترنت، مفهوم کتاب به‌عنوان مهم‌ترین منبع اطلاعاتی را به چالش کشیدند. از سوی دیگر با ذخیره‌شدن اطلاعات یک کتاب در نوارهای صوتی و سی‌دی، تعریف کتاب به‌عنوان «مجموعه‌ای از کاغذهای چاپ‌شده یا دستنویس» نیز به چالش کشیده شده است.

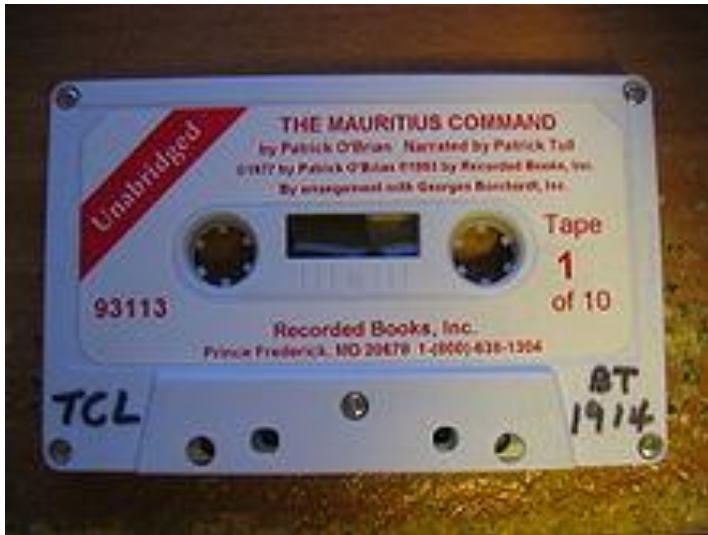
پیدایش کتاب‌های الکترونیکی به سال ۱۹۷۱ بازمی‌گردد. این کتاب‌های الکترونیکی، با به‌کارگیری لامپ پرتو کاتدی، تصاویری را بر روی پرده پدیدمی‌آورد که می‌توانست جایگزین چاپ و کاغذ شود. اما نخستین کتاب الکترونیکی دیجیتال، به نام *Nuvomedia's Rocket* در سال ۱۹۹۹ منتشر شد.

اخیراً تلاش‌هایی برای تبدیل کتاب‌های عادی به کتاب‌های الکترونیکی صورت گرفته است. این تلاش‌ها در جنبشی به نام پروژه گوتنبرگ در حال اجراست. همچنین برای آسان‌سازی کاربرد کتاب‌های الکترونیکی، تجهیزات دیجیتالی ویژه‌ای به نام کتابخوان الکترونیکی به بازار معرفی شده است. این تجهیزات در حقیقت، رایانه‌های کوچکی هستند که توانایی ذخیره‌سازی و بازیابی شمار زیادی کتاب الکترونیکی را دارند.

برخی از ویژگی‌های کتاب‌های الکترونیکی که باعث شده است کاربرد آن‌ها گسترش یابد، عبارتند از:

- آسانی انتقال در عین یکپارچگی مطالب
- انسجام مطالب و تنوع کاربرد
- تبادل بینابین مطالب با یکدیگر
- پشتیبانی از امکانات چند رسانه‌ای
- آسانی کار و اجرا

این مزایا باعث گردیده که فروش تعداد کتاب‌های الکترونیکی از کتاب‌های چاپ شده کاغذی توسط سایت آمازون به عنوان بزرگترین عرضه‌کننده کتاب در جهان پیشی بگیرد.



کتاب شفاهی (کتاب صوتی)

یک کتاب گویا روی نوار کاست

کتاب شفاهی یا کتاب گویا یا کتاب صوتی سندی است که به صورت صوتی تهیه می‌شود و روی نوار کاست، سی‌دی و ...

ضبط می‌شود. این اسناد معمولاً کتابهایی هستند که قبلاً به طور مکتوب منتشر شده‌اند و اکنون توسط خود نویسندگان، مترجم یا هنرپیشگان روخوانی می‌شوند. در حال حاضر سایتهای اینترنتی بسیاری نیز کتابهای صوتی یا گویا یا شفاهی ارائه می‌دهند که برخی بصورت رایگان هستند و برخی دیگر در ازای پرداخت پول قابل شنیدن می‌شوند.

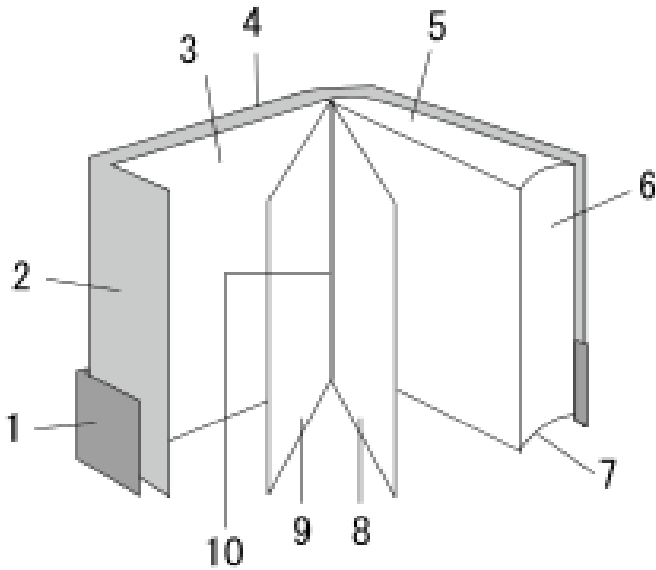
مراحل چاپ کتاب

کتاب پس از آماده شدن توسط نویسنده توسط انتشارات تایپ حروفچینی و صفحه آرایی شده برای گرفتن شابک راهی خانه کتاب می‌شود (که البته ناشران این شابک را به تعداد از خانه کتاب دریافت کرده و در اختیار دارند). پس از اختصاص شابک، کتاب به کتابخانه ملی برای گرفتن فیپا فرستاده می‌شود که پس از دریافت فیپا که اطلاعات کامل کتاب در آن جمع شده کتاب به وزارت ارشاد برای دریافت مجوز چاپ فرستاده می‌شود تا مجوز چاپ برای کتاب صادر شود. بعد از اتمام تمام مراحل کتاب آماده چاپ است و توسط ناشر برای لیتوگرافی، چاپ و صحافی فرستاده می‌شود. حالا کتاب شما آماده است. تمام این مراحل ممکن است بین ۱ ماه تا ۳ ماه طول بکشد.

ساختار و اجزای کتاب

به صفحه اول هر کتاب جلد و به صفحه بعدی آن آستر بدرقه گفته می‌شود. به اولین برگ از هر کتاب که نام کتاب و نام نویسنده نوشته شده است پیشواز گفته می‌شود.

شمای یک کتاب معمولی



- ۱- نوار روی جلد ۲- لب برگردان ۳- آستر
- بدرقه ۴- روکش جلد ۵- لب بالا ۶- لب
- جلو ۷- لب پایین ۸- صفحه سمت راست
- ۹- صفحه سمت چپ ۱۰- حاشیه عطف

کاغذ و اصول نگهداری

کاغذ اولین بار ۲۰۰ سال قبل از میلاد در چین ساخته شد و از میان مرزهای مسلمانان به اروپا راه یافت. کاغذهای ابتدایی از لباس‌های کهنه ساخته می‌شدند اما با وقوع انقلاب صنعتی این امکان فراهم آمد تا از خمیر چوب برای ساخت کاغذ استفاده شود. با آنکه ساخت کاغذ در حدود قرن یازدهم در اروپا آغاز شد، اما تا حدود قرن شانزدهم هنوز استفاده از کاغذ پوست رواج داشت. در واقع با وجود گران بودن کاغذ پوست استفاده از آن به علت بادوام بودن آن ادامه داشت. در این زمان اغلب ناشران نسخه‌های کتاب مجزایی از دو جنس تهیه می‌کردند.

ساخت کاغذ از خمیر کاغذ از اوایل قرن نوزدهم مرسوم شد چراکه در آن زمان چوب از کتان ارزان تر بود. به این ترتیب استفاده از خمیر چوب برای ساخت کاغذ تولید کتاب‌های ارزان تر و استفاده از آن‌ها را برای مردم میسر ساخت و این راه را برای گامی

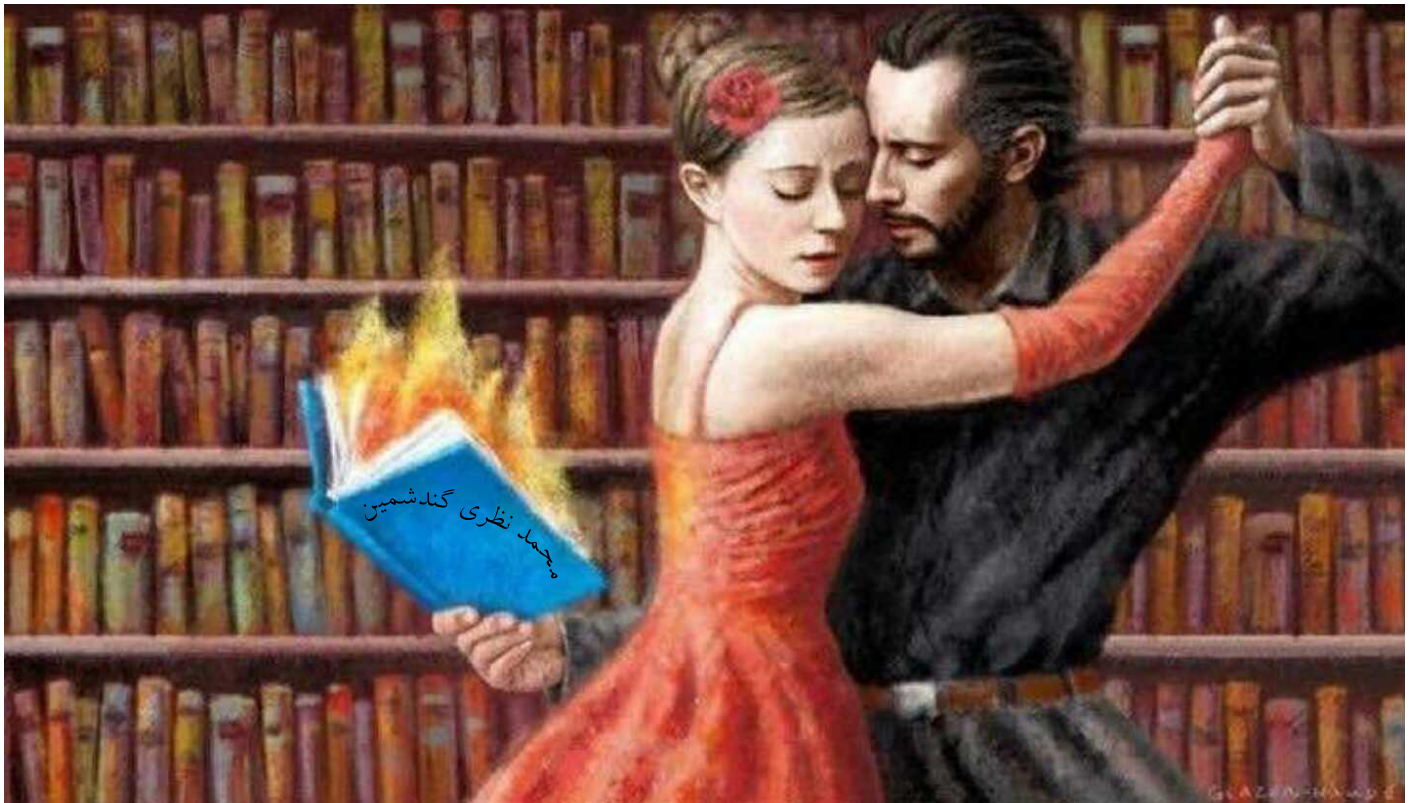
بزرگ در بالا رفتن میزان سواد در کشورهای صنعتی هموار کرد و امکان گسترش و انتشار اطلاعات را فراهم آورد.

در روش‌های اولیه برای تولید کاغذ از سنگ آهک به عنوان غلتک استفاده می‌شد که موجب خنثی شدن اسید موجود در خمیر می‌شد. اما کاغذهایی که در آن زمان از خمیر چوب به روش صنعتی ساخته می‌شدند حاوی اسید بودند که این موجب پوسیده شدن کاغذ از درون می‌شد. به همین دلیل کتاب‌های چاپ شده بین سال‌های ۱۸۵۰ تا ۱۹۵۰ در خطر نابودی هستند. امروزه برای از برطرف کردن این عیب از خمیرهای فاقد اسید یا خمیرهای قلیایی برای تولید کاغذ استفاده می‌شود. برخی از کتابخانه‌های امروزی از روش‌های خاص برای از بین بردن خاصیت اسیدی کتاب‌های قدیمی استفاده می‌کنند. برای مراقبت شایسته از کتاب‌ها باید تمامی احتمالات مربوط به آسیب‌های فیزیکی یا شیمیایی را به جلد یا صفحات کتاب در نظر گرفت. کتاب‌ها باید دور از تابش مستقیم خورشید و در نور کم نگهداری شوند. حرارت و رطوبت محل نگهداری کتاب‌ها باید کم باشد. در موقع چیدن کتاب‌ها باید به این نکته توجه کرد که کتاب‌ها باید در کنار کتابی مناسب قرار گیرند به طوری که جلد دو کتاب همدیگر را پوشش دهند چرا که در غیر این صورت شکل کتاب در طول زمان تغییر خواهد کرد؛ بنابراین بهتر است کتاب‌ها به ترتیب اندازه در کنار هم قرار گیرند.

کتاب‌سوزی

در دوره‌های مختلف تاریخی و در بسیاری از سرزمین‌ها نابود کردن و سوزاندن کتاب وجود داشته‌است. کتاب و فیلم جنجال‌برانگیز ۴۵۱ درجه فارت‌هایت نیز به موضوع کتاب‌سوزی می‌پردازد. امروزه به جای سوزاندن کتاب روش‌های دیگری مانند خمیر کردن کتاب‌ها و رنده کردن کتاب‌ها نیز استفاده می‌شود.

این ابتدای کار است ، آنجا که کتاب ها را می سوزانند ، انسان ها را نیز خواهند سوزاند ! « هاینریش هاینه »



برای نابود کردن یک فرهنگ،
نیازی نیست کتاب ها را بسوزانید،
کافیست کاری کنید مردم آن ها را نخوانند!



**بدتر از سوزاندن کتابها هم
جنایاتی وجود دارد ، یکی شان
نخواندن کتابهاست.**

۱ جوزف پرودسکی

چین

امپراتور شی هوانگ - تی در ۲۱۳
دستور داد همه کتابها مگر
کتابهای مربوط به پزشکی،
کشاورزی و طالع بینی را بسوزانند.



"هاینریش هاینه" شاعر آلمانی در سال ۱۸۲۰ نوشته بود: « آنجا که

کتاب ها را می سوزانند، سرانجام روزی مردم را نیز خواهند سوزاند.» ▲ عکس بالا ماه مه سال ۱۹۳۳ سوزاندن کتابها توسط فاشیستها ▼ عکس پایین کوره های آدم سوزی. سرانجام کتابسوزی هایی که در ماه مه سال ۱۹۳۳ توسط فاشیستهای نازی براه انداخته شد به کوره های آدمسوزی ختم شد.

Mohammad Nazari Ghendeshmin





مجموعه کتاب (کتابخانه)

استفاده از کتابخانه‌های خصوصی یا شخصی اولین بار در یونان باستان مورد توجه قرار گرفت. در دوران باستان هزینه نگهداری کتابخانه‌ها معمولاً به وسیله فردی ثروتمند تأمین می‌شد. این کتابخانه‌ها می‌توانست خصوصی یا عمومی باشند. تفاوت این کتابخانه‌ها با کتابخانه‌های عمومی امروزی در محل تأمین هزینه‌های آن‌ها بود که در کتابخانه‌های باستان این هزینه معمولاً از یک منبع عمومی تأمین نمی‌شد. اینطور تخمین زده می‌شود که در

شهر رم در قرن سوم میلادی در حدود ۳۰ کتابخانه عمومی وجود داشته‌است. بعدها در قرون وسطی صومعه‌ها و دانشگاه‌ها حتی دارای کتابخانه‌هایی بودن که امکان استفاده از کتاب برای مردم عادی را نیز فراهم می‌کرد. البته تمام مجموعه کتابخانه برای مردم قابل دسترسی نبوده و همچنین امکان بردن کتاب از کتابخانه وجود نداشته و برای جلوگیری از سرقت کتاب‌ها، کتاب‌ها معمولاً با زنجیر به میز بسته شده بودند. (جالب است در گذشته انسان‌ها کتاب‌ها را هم می‌دزدیدند ولی امروزه از فرهنگ دزدی کتاب خبری نیست از بس که همه عقل کل شده‌اند !)



اگر دلت می‌خواهد
کتابخانه‌هایت را قفل
کن. اما با هیچ دری، با
هیچ قفلی و با هیچ
زنجیری نمی‌توانی
ذهن مرا به بند بکشی
! ویرجینیا وولف



آغاز استفاده از
کتابخانه‌های امروزی به
حدود قرن پانزدهم
میلادی بازمی‌گردد؛
زمانی که برخی شروع به
اهدای کتاب به شهرها
کردند. گسترش
کتابخانه‌های عمومی در
ایالات متحده به اواخر
قرن نوزدهم میلادی

بازمی‌گردد و تا حدود زیادی متأثر از اهدا کتاب‌هایی است که به وسیله اندرو کارنگی^۳
صورت گرفت. استفاده از کتابخانه تا حدودی گروه اجتماعی افراد را نیز منعکس می‌کرد
چراکه در حالی که قشر ضعیف یا متوسط جامعه باید بیشتر کتاب‌های خود را در
کتابخانه‌ها پیدا می‌کردند افراد ثروتمند دارای کتابخانه‌های شخصی بودند.

³ Andrew Carnegie

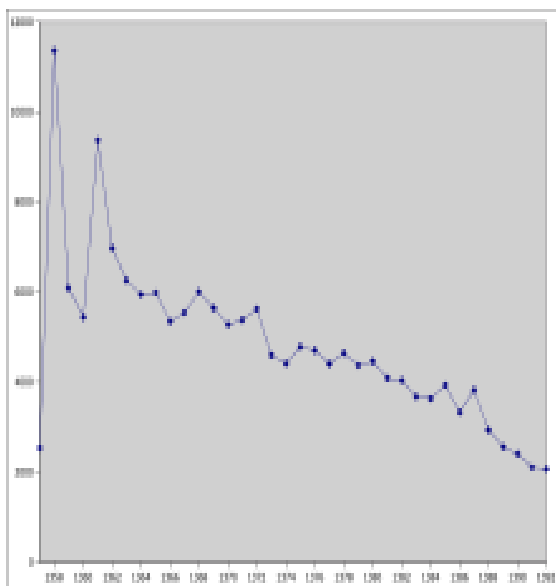
ظهور کتاب‌های جلد کاغذی در قرن بیستم راه را برای استفاده عموم از کتاب باز کرد. این نوع کتاب‌ها خرید کتاب را برای بسیاری از افراد جامعه ممکن کردند. کتاب‌های جلد کاغذی معمولاً شامل مطالبی می‌شدند که قبلاً در مجله‌ها به چاپ می‌رسید. در نتیجه با استفاده عموم از کتاب، داشتن کتابخانه‌های خصوصی دیگر به عنوان نمادی از قشرها ثروتمند به کار نمی‌رفت.

روزهای مرتبط با کتاب

۲ آوریل (۱۴ فروردین) روز جهانی کتاب کودک.

کتاب‌های دانشگاهی

کتاب‌های دانشگاهی، کتاب‌هایی با مضامین علمی هستند که عموماً در دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی تدریس می‌شوند. انتشارات دانشگاه آکسفورد، بزرگترین ناشر کتاب‌های دانشگاهی در جهان است.



آمار کتاب در ایران

متوسط سالانه شمارگان نشر کتاب در جمهوری اسلامی ایران (بین سال‌های ۱۳۵۷ تا ۱۳۹۲). آمار کتاب در ایران به طور دقیق روشن نیست ولی طبق آمار مسئولین وزارت ارشاد/خانه کتاب بین سال‌های ۱۳۵۷ تا ۱۳۹۰ حدود ۷۰۰ هزار عنوان کتاب در ایران به چاپ رسیده است. آمار کتابهای چاپ شده در سال ۱۳۹۱ به ترتیب زیر می‌باشد: چاپ اول: ۳۴۲۳۷ عنوان - چاپ مجدد: ۲۹۷۴۳ عنوان - تألیف: ۵۱۲۵۹ عنوان - ترجمه: ۱۲۷۲۱ عنوان - کودک و نوجوان: ۱۰۲۴۲ عنوان - کمک درسی و آموزشی ۵۸۵۰ عنوان که مجموعاً ۶۳۹۸۰ عنوان در سال ۹۱ به چاپ رسیده است. بنا به آمار شمارگان کتاب در ایران از دولت‌های پنجم تا دهم همواره رو به کاهش بوده است. در این میان بیشترین متوسط شمارگان مربوط به دوره ریاست جمهوری اکبر هاشمی رفسنجانی (دولت‌های

پنجم و ششم) و کمترین شمارگان مربوط به دوره ریاست جمهوری محمود احمدی نژاد بوده است.

اندازه کتاب: کتاب معمولاً در اندازه‌های مختلفی چاپ می‌شود و بستگی به حجم کتاب دارد و بیشتر یک امر سلیقه‌ای می‌باشد. اما کتابها در اندازه‌های زیر چاپ می‌شوند (ابعاد به سانتی‌متر هستند):

- قطع جیبی ۱۱x۱۵
- قطع پالتویی ۱۲x۲۱
- قطع رقعی ۱۴x۲۱
- قطع خشتی (مربعی) ۲۱x۲۱
- قطع بیاضی ۲۹x۲۲ (در این قطع عرض کتاب بیشتر است)
- قطع وزیری ۱۷*۲۴
- قطع بیاضی بزرگ ۳۴x۲۴
- قطع رحلی کوچک ۲۲x۲۹
- قطع رحلی بزرگ ۲۴x۳۴
- قطع سلطانی ۳۴x۴۹

البته بیشتر کتابها در اندازه وزیری چاپ می‌شوند.



محمد نظری کندشین



کتابخانه

قفسه‌های کتابها در یک کتابخانه



کتابخانه به مجموعه‌ای از اطلاعات و منابع و خدمات

اطلاعاتی گفته می‌شود که توسط یک نهاد عمومی، خصوصی یا یک شخص نگهداری و اداره می‌شود. از نگاه سنتی، کتابخانه به طور معمول به مجموعه‌ای از کتابها گفته می‌شود. کتاب مجموعه‌ای از اطلاعات در مورد یک فرد یا یک جسم یا ... است که در صفحاتی کاغذی نوشته یا چاپ می‌شود.

تاریخچه کتاب و کتابخانه در عهد باستان

از خرابه‌های شهرهای باستانی سومریان چنین برمی‌آید که سومریان در حدود ۲۷۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کتابخانه‌های شخصی، مذهبی و دولتی بر پا کرده بودند، مشهور است که کتابخانه «تلو» مجموعه‌ای متجاوز از ۳۰۰۰۰ لوحه گلین داشته‌است، تمدن سومریان از ۳۵۰۰ سال پیش از میلاد پا گرفت و در عهد طلایی «اور» شکوفا شد. مورخان سومری ثبت تاریخ جاری و بازسازی داستان گذشته‌شان را آغاز کردند؛ کهن‌ترین نظام نگارش شناخته شده «خط میخی» است و اعتبار سومری‌ها به سبب ابداع این خط و خدمت بزرگ آنها به بشریت است.

برای نوشتن از قلم فلزی و تیزی (به شکل میخ) استفاده می کردند و بر موادی چون گِل نرم، عاج یا چوب می نوشتند. برای این منظور کاتبانی تربیت شده وجود داشتند و پس از نوشتن، گِل نرم را می پختند تا سخت شود. قطعات گِل پخته به صورت لوحه، نخستین کتابهایی است که تاکنون کشف کرده اند. چون لوحه ها ابزار ثبت اطلاعات تجاری، آثار مذهبی شامل دعاها، مناسک، علائم جادویی، افسانه های مقدس و حکایات و روایات قومی و ملی بودند.

می بینیم که برای این لوحه ادبیات، اندیشه های اجتماعی، سیاسی و فلسفی خود را حفظ کرده اند و در میان مواد حفاری شده از خرابه های شهرهای باستانی سومری لوحه هایی وجود دارد که قطعات ادبی هزاران سال کهنتر از ایلپاد در آنها نقش بسته است. سومریان کهنترین ادبیات شناخته شده انسان را تدوین کردند از تمامی متونی که بر گِل یا مواد مناسب نگاشته است و تاکنون به دست آمده درمی یابیم که ۹۵٪ این متون به امر بازرگانی، اداری و حقوقی ارتباط دارند.

فرهنگ سومری برای مدتی بیش از ۱۵۰۰ سال یعنی از نیمه هزاره چهارم تا آغاز هزاره دوم ق. م بر سرزمین «رافدین» سیطره داشت. در ازای این تاریخ، نویسندگان سومری توانستند شمار بسیاری از متون را در موضوعات مختلف و در نسخه های متعدد به نگارش درآورند. برخی از افسانه های رایج، مانند داستان «دلاور ناکام گیلگمش»، در نسخه های فراوان و روایت های گوناگون به جا مانده است.

سومریان این گِل نوشته ها را در معابد یا کاخ های سلطنتی یا مدارس حفظ می کردند. درحقیقت، سومریان نخستین کسانی بودند که این دستاوردها را به این هدف روشن، یعنی حفظ آن برای نسل های آینده، ثبت کردند. به عبارت دیگر سومریان کسانی بودند که به کتاب نقشی اختصاص دادند که تا به امروز با آن در ارتباط است. بدین معنا که دستاوردهای فرهنگی و فناوری انسان را پاس دارد و پاسخگوی اهداف قانونی و آموزشی و دیگر نیازهای روزانه او باشد.

پس از سومریان، به تمدن بابلیان می‌رسیم. بابلیان نوشتن خط میخی و همه. دانش‌های ریاضی و ستاره‌شناسی و غیره را از سومریان آموختند. کتابخانه‌هایی در معابد و قصرها وجود داشتند و یکی از مهم‌ترین و بهترین نمونه‌های آنها کتابخانه «بورسیپا» بود که یکی از شاخص‌ترین کتابخانه‌های عصر باستان بود. از مهم‌ترین آثار باقی‌مانده از تمدن بابلیان می‌توان قانون حمورابی را نام برد.

بنای کتابخانه در جهان

به دوران کهن و قرن‌ها پیش از میلاد مسیح می‌رسد. نخستین سنگ بنای کتابخانه را سران و زمامداران کشورها، نه به قصد و نیت صرفاً ایجاد کتابخانه، بلکه به خاطر حفظ و نگهداری اسناد و گزارش‌های مخصوص و محرمانه پایه‌گذاری کردند. درحقیقت، خود این عمل بیانگر آن است که در زمان قدیم چندان اختلاف و تفاوت مخصوص و محسوس بین اتاقی که اسناد و گزارش‌ها را در آن نگهداری می‌کرده‌اند وجود نداشته‌است.

کتابخانه‌های آشوریان

پادشاهی آشوریان هم‌زمان با فرمانروایی بابلیان بود. مشهور است که کتابداری به‌منزله یک پیشه به آن دوران بازمی‌گردد. آشور بانپال، که از سال ۶۲۶ تا ۶۶۸ ق. م می‌زیست، نخستین مفسر کار کتابداری در نظر گرفته می‌شود. وی در شهر نینوا کتابخانه‌ای بزرگ تأسیس کرد و کاتبانی را به کتابخانه بورسیپا گسیل داشت تا لوحه‌های گلی را استنساخ و نوشته‌های موجود در آنجا به کتابخانه نینوا منتقل کنند. «آشور بانپال» را باید به‌حق کتابدار پادشاه باستانی تاریخ تمدن نامید. در تاریخ کتابخانه برای نخستین بار در کتابخانه نینوا به فهرست برمی‌خوریم. لوحه‌ها با نظمی منطقی برحسب موضوع یا نوع مرتب شده و هر یک نشانه شناسایی داشت و سیاهه محتوای هر اتاقک یا حجره که بر سردر آن کنده‌کاری شده بود در فهرست نیز مندرج بود. کتابخانه آشور بانپال در نینوا تصویر کم و بیش کاملی از رشد و پیشرفت نگارش و

شکل و شیوه نگهداری میراث انسانی در فرهنگ سومری، بابلی و آشوری را طی ادوار آغاز تاریخ در اختیار می‌گذارد.

«گیتز» در همین ارتباط اظهار می‌دارد که اگر سهم سومریان در تمدن بشر اختراع خط و نگارش و سهم بابلیان قانون بود، عطیه آشوریان به آیندگان کتابخانه سازماندهی شده به شمار می‌رود. پس از مرگ آشور بانیپال کتابخانه به حیات خود ادامه داد تا اینکه در سال ۶۱۲ پیش از میلاد (میدی کیازاس) نینوا را تخریب کرد و پس از آن شهر تجدید بنا نشد. به همین دلیل باستان شناسان توانستند باقیمانده کتابخانه آشوریان را به همان

شکلی که سربازان میدی ترک کرده بودند کشف کنند.

مصریان

یک زن مصری امروزی در قاهره، در یک کارگاه کاغذ پاپیروس



تمدن باستان مصریان هم‌زمان با تمدن‌های سومریان و بابلی و آشوریان شکوفا شد اما کار مصریان از نظر شکل کتاب و مواد نوشتنی با آنها تفاوت بسیار داشت. ماده

نوشتنی آن برگ «پاپیروس» بود. از قلم مو مانندی به منزله ابزار نگارش استفاده می‌شد و شکل کتاب آنها طومار پاپیروس نام داشت و نگارش آنها به خط تصویری (هیروگلیف) انجام می‌گرفت.

مصریان خود کتاب را چنان بزرگ می‌داشتند که گویی آن را می‌پرستیدند. برای مثال در یکی از متون دیدگاه ژرفی را پیرامون ارزش در سخن نگارش یافته می‌خوانیم: «

انسان می‌میرد و جنازه او به خاک تبدیل می‌شود و همه هم‌روزگاران او چهره در نقاب خاک می‌کشند و این کتاب است که یاد او را از زبانی به زبان دیگر انتقال می‌دهد. نگارش سودمند تر از یک خانه ساخته شده با یک صومعه در غرب یا از یک قلعه شکست‌ناپذیر یا یک بت در یک معبد است.»

طومارهای پاپيروس معمولاً در کوزه دهان گشاد (خم) گلی یا استوانه‌های فلزی دارای نشانه‌های شناسایی نگهداری می‌شد. قدیمی‌ترین کتاب مصری و مشهورترین کتاب عالم به نام «پاپيروس پرس» که قبل از سال ۲۸۸۰ پیش از میلاد به نگارش در آمد، اکنون در کتابخانه ملی پاریس نگهداری می‌شود.

در پرتو آب و هوای بسیار مناسب مصر، بسیاری از طومارهای پاپيروس بویژه در گورستانها و بقایای معابد و حتی در خانه‌های شخصی محفوظ مانده‌است. کتاب نگارش یافته به ورق پاپيروس در مصر شکل طومار داشت.

به نظر می‌رسد تنها نوشته‌هایی که به تعداد فراوان در مصر استنساخ می‌شد و به معرض فروش می‌آمد مرده نامه‌ها بود. مرده نامه عبارت بوده‌است از مجموعه‌هایی با متون مختلف که به سحر و جادو مربوط می‌شد و از آنها انتظار می‌رفته‌است که آسایش مدفون را در گور تأمین نماید.

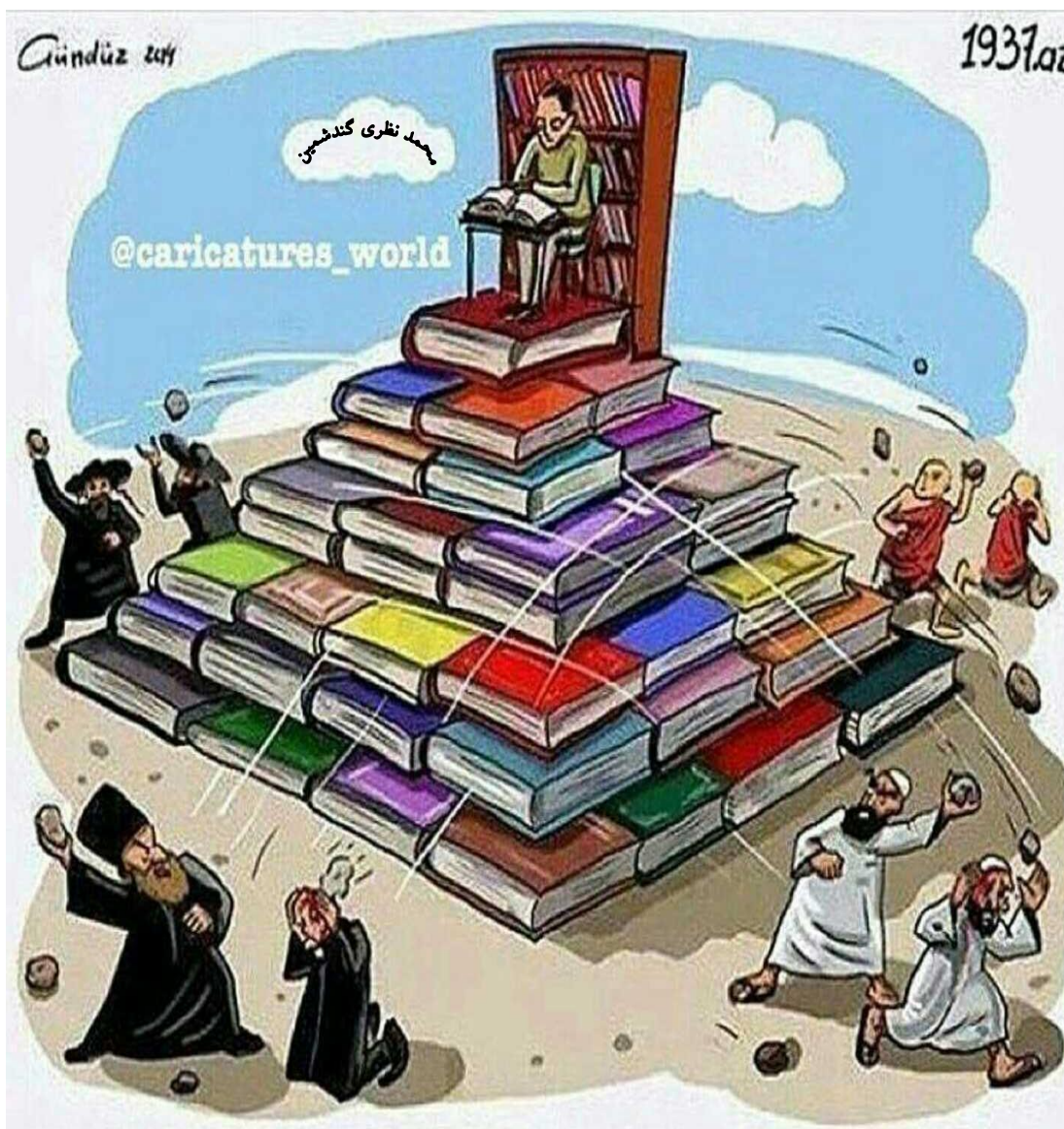
زیباترین نمونه‌های این مرده نامه‌ها به نقاشیهای رنگارنگی زینت یافته بود که مناظری از زندگی انسان مدفون شده را در گور نشان می‌داد. بسیاری اوقات گفته می‌شود که این مرده نامه‌ها کهن‌ترین نگاشته‌های مصور در جهان هستند. این مرده نامه‌ها از سوی کاهنان نوشته می‌شد. آنها در نسخه‌هایی که برای فروش در بازار فراهم می‌آوردند جایی را خالی می‌گذاشتند تا در آن نام شخص درگذشته را بنویسد. نسبت مرده نامه به کل کتابها در مصر ۹۵٪ بود. پادشاهی کهن مصر از ۳۴۰۰ تا ۲۴۷۵ ق. م بود. هیروگلیف نوعی زبان مصریان باستان است.

تاریخ کتابخانه در ایران

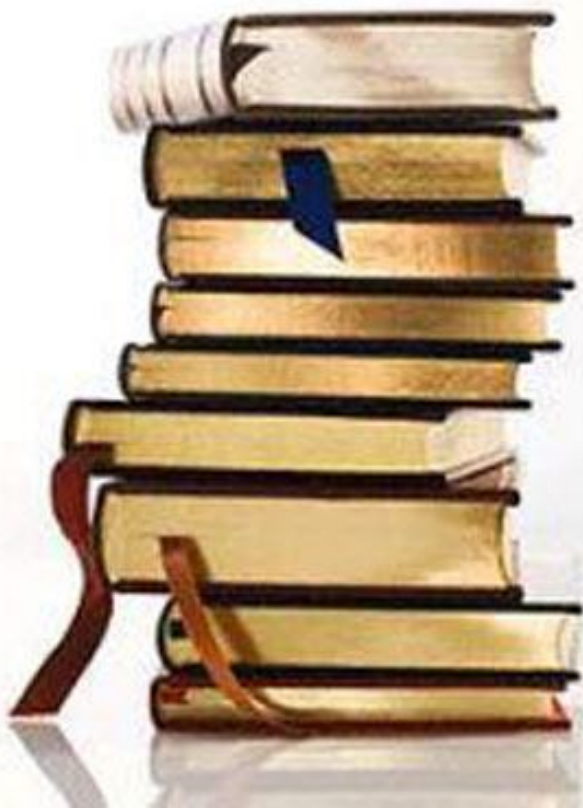
در زمان شاهنشاهی هخامنشی در ایران (۵۵۸-۳۳۰ پ. م) کتاب‌های علمی و مذهبی ایران از زمان زرتشت در کتابخانه‌های «گنج‌هایگان» در تخت سلیمان و «دزی ناپشت» در تخت جمشید بایگانی شده بودند. گمان می‌رود که این کتاب‌ها در موضوعات فلسفه، نجوم، کیمیاگری و علوم پزشکی بوده است، موضوعاتی که مغان ایران در آن‌ها استاد بودند. پس از فتح ایران توسط اسکندر مقدونی، کلیه این کتاب‌ها در آتش

سوختند.

همچنین می‌توان به کتابخانه دانشگاه جندی شاپور که یکی از کتابخانه‌های بزرگ ایرانیان در عهد باستان (ساسانیان) بود، همچنین کتابخانه شوش در زمان هخامنشیان که پس از حمله اعراب به ایران از بین رفت اشاره کرد.



تاریخ کتاب در ایران



تاریخ طولانی تمدن کتابت در ایران را می توان به ادوار زیر تقسیم کرد:

۱- از آغاز تا اسلام: ایرانیان باستان نوشته های خود را بر روی سنگ، کنده کاری می کردند و یا بر روی الواح گلی، زرین و سیمین می نوشتند. گاه نیز از پوست دباغی شده گاو برای نوشتن استفاده می کردند. این سنت، یادگار دوران مهرپرستی ایرانیان بود و در آیین زرتشت نیز ادامه یافت، چنان که اوستا نیز بر پوست گاو نوشته شده بود.

ابن ندیم در الفهرست به کتابهایی از جنس پوست اشاره دارد که در ۲۵۰ق از دژ سارویه اصفهان به دست آمد و بسیار گندزا بوده که آنها را برای آفت زدایی و پژوهش به بیت الحکمه بغداد فرستادند و او خود در ۳۴۲ق آنها را دیده است. حمزه اصفهانی (۲۸۰ - ۳۶۰ ریال) نیز همین مطلب را تأیید کرده و تعداد کتابها را پنجاه عدل (هر عدل برابر یک لنگه بار) می داند.

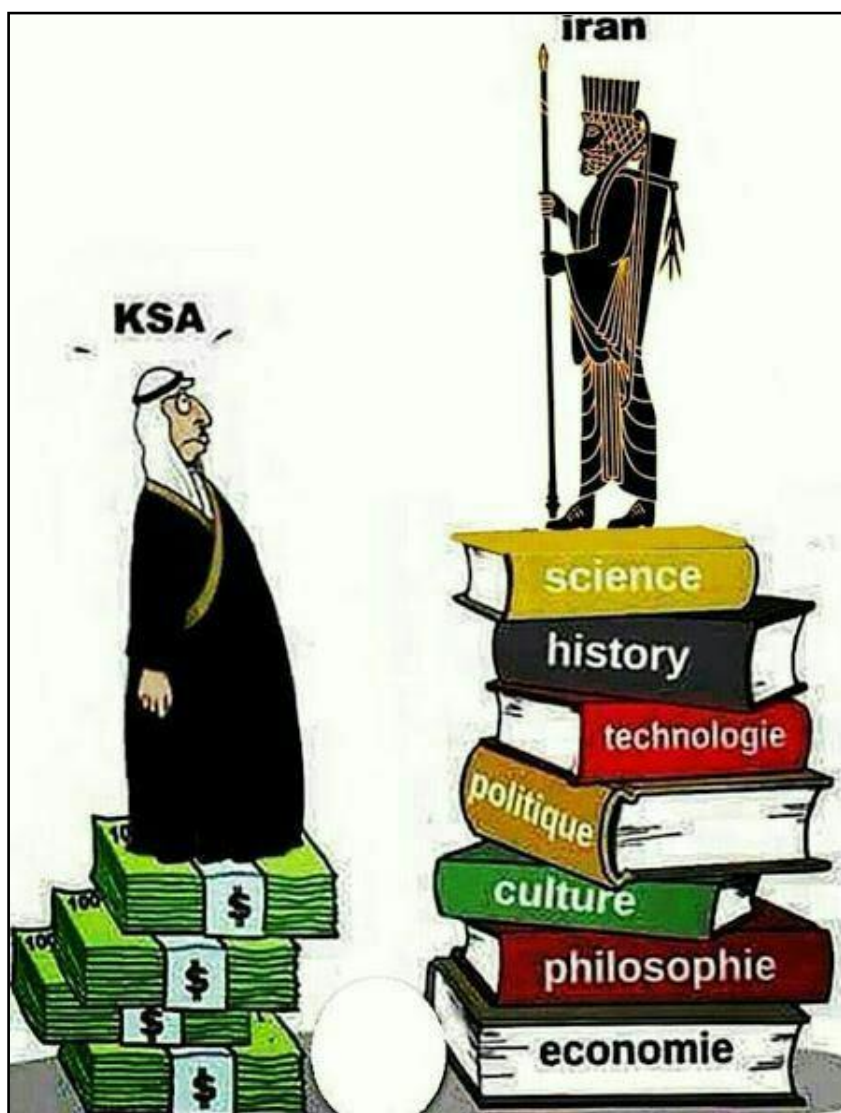
اما چون پوست گاو در مکانهای مرطوب و متعفن گندزا می شد، پس ایرانیان از پوست درخت خدنگ که نرم و مقاوم بود و آن را <توز> می نامیدند، استفاده می کردند؛ ولی ماده اصلی نوشتاری، الواح گلی یا سنگ نبشته بود. به نوشته الفهرست، اسکندر مقدونی پس از فتح تخت جمشید، ساختمان های گوناگونی که بر سنگ ها و تخته هایش، انواع علوم، نقش و کنده کاری شده بود با خاک یکسان نمود و از آنچه در دیوانها و خزینه های

اصطخر بود، رونوشتی برداشته و به زبان رومی و قبطنی برگردانید و سپس آنچه به خط فارسی - که به آن کشتج می‌گفتند - به آتش انداخت و کتاب‌ها و سایر چیزهایی که از علوم و اموال و گنجینه‌ها و علما به دست آورده بود، به مصر روانه داشت. صورت هزینه بنای تخت جمشید نیز که بر روی ۱۲/۰۰۰ لوح گلی به زبان فارسی باستان و عیلامی نوشته شده بود، در ۱۳۱۲ش هنگام کاوشهای باستان‌شناسی کشف شد. چهار سال بعد هم حدود ۷۵۰ عدد از همان الواح به دست آمد. اخیراً نیز کتابی در چند برگ که ورق‌ها و جلد آن از طلا بوده و متعلق به دوران هخامنشی و پیش از آن است از سارقان آثار باستانی به دست آمده که به گفته باستان‌شناسان، بسیار ارزشمند و بی‌نظیر بوده و هنوز مندرجات آن خوانده و ترجمه نشده است.

در ایران باستان، واژه کتاب - در معنای وسیع کلمه - بر «کتاب مقدس» اطلاق می‌شده و صاحبان آیین، «صاحبان کتاب» بوده‌اند. خط و سواد نیز که لازمه کتابت و فهم متون دینی است، امری مقدس به شمار می‌رفته و از این‌رو در انحصار موبدان (روحانیون زرتشتی) قرار داشت.

در زمان سلطنت انوشیروان ساسانی (۵۳۱ - ۵۷۹م)، دانشگاه جندی‌شاپور تاسیس شد و کتابهایی از زبانهای هندی، سریانی، و یونانی به پهلوی ترجمه گردید که از جمله می‌توان به خدای نامه، کلیده‌ودمنه، هزار افسانه، سندیادنامه، ویس و رامین، آیین‌نامه، و تاج‌نامه اشاره کرد. برخی بزرگان و خردمندان ایرانی خود، اهل تالیف و تصنیف و ترجمه بودند، چنان‌که بزرگمهر رساله پهلوی پندنامک را نوشت و برزویه نیز کتاب کلیده و دمنه را از سنسکریت به زبان پهلوی ترجمه کرد. بسیاری از این کتابها در نخستین قرون اسلامی از پهلوی به عربی ترجمه شدند. به نوشته ابن‌نَدیم (؟ - ۳۸۵ ق)، ۷۰ عنوان کتاب در موضوعات پزشکی، سیاست، فنون جنگی و داستان از پهلوی به عربی ترجمه گردید. برخی از مورخان و ادیبان معاصر ایرانی با استناد به نوشته ابوریحان

بیرونی در آثارالباقیه مبنی بر کشتار عالمان، دانشمندان و آگاهان خوارزم توسط اعراب مسلمان و نیز گفته ابن خلدون در مقدمه کتاب خود، که حکایت از سوزاندن کتابخانه‌های ایرانیان توسط اعراب مسلمان دارد و نیز با استناد به نوشته‌های بعضی از مستشرقان و ایران‌شناسان غربی، سخت بر این باورند که اخبار و اطلاعات بسیار اندک موجود از دوره ساسانیان، به سبب کتابسوزی اعراب مسلمان پس از فتح ایران است.



اما گروهی از محققان معاصر ایرانی، این گفته‌ها را اتهامی بیش ندانسته و رد کرده‌اند. به نوشته عبدالحسین زرین کوب: «روایتی که گفته‌اند کتابخانه مدائن را اعراب [مسلمان] نابود کردند، ظاهراً هیچ اساس ندارد و مآخذ آن، تازه است. آنچه هم بیرونی راجع به نابود شدن کتب خوارزمی گفته، مشکوک است و به هر حال موید این واقعه نمی‌تواند بود.» استاد مطهری نیز در کتاب خدمات متقابل اسلام و ایران، با دلایل تاریخی و علمی متعدد، داستان کتابسوزی در ایران توسط

اعراب مسلمان را به چند دلیل رد می‌کند: نخست، گفته ابوریحان مربوط به کتابهای زبان خوارزمی بوده نه زبانهای اوستایی یا پهلوی، و به اعتراف او (ابوریحان)، زبان خوارزمی به هیچ‌وجه قابلیت بیان مفاهیم علمی را نداشته و از این رو ابوریحان، زبان

عربی را بر فارسی و خوارزمی ترجیح می‌داد و لذا اگر کتابهای علمی در آن زمان وجود داشته، قاعدتا می‌بایست به زبان پهلوی می‌بود نه خوارزمی؛ زیرا همه کتابهای ایرانی که به عربی ترجمه شد، به زبان پهلوی بود نه زبان خوارزمی و یا زبانهای دیگر، دوم، زبان خوارزمی، زبان محدود و محلی بود و وسعت فرهنگی نداشت و نمی‌توان تصور کرد که کتابخانه‌ای حاوی انواع کتابهای پزشکی، ریاضی، طبیعی، نجوم، ادبی و مذهبی به این زبان وجود داشته است؛ زیرا اگر این زبان وسعتی همانند زبان فارسی داشت، با یک یورش از میان نمی‌رفت؛ سوم، اگر اصل داستان واقعیت داشته و خالی از مبالغه باشد، مربوط به یک سلسله آثار ادبی و مذهبی و زرتشتی بوده که از محتوای آنها هیچ‌گونه اطلاعی در دست نیست؛ چهارم، در صورت صحت واقعه آتش‌سوزی کتابخانه خوارزم توسط قتیبه، قطعاً رفتار او، رفتاری ضد اسلامی و ضد انسانی بوده؛ اما نمی‌توان آن را ملاک نظر اسلام و رفتار مسلمانانی قرار داد که در صدر اسلام ایران را فتح کردند، چنان که نمی‌توان رفتار عبدالله بن طاهر - از سرداران ایرانی و ضد عرب - را که دستور داد تا کتابهای ایرانی قبل از اسلام را کشف و نابود کنند، مصداق مخالفت ایرانیان با علم و دانش دانست.

استاد مطهری در رد گفته ابن خلدون نیز می‌نویسد که اولاً وی سخن خود را براساس شنیده‌های رایج بیان می‌کند نه منابع موثق تاریخی؛ ثانیاً، او خود از تمایلات شعوبی و ضد عربی تهی نیست و مأخذ شایعه او علی‌القاعده شعوبیان هستند، ثالثاً، ابن خلدون در قرن هشتم هجری می‌زیسته و اگر گفته وی واقعیت داشت، می‌بایست که مورخان سده‌های اول هجری قطعاً بدان اشاره می‌کردند نه او که حدود هفتصد سال با واقعه موردنظر فاصله دارد.

استاد مطهری در تائید و تکمیل سخن خود می‌نویسد که نباید از نظر دور داشت که در آیین زرتشتی سوادآموزی منحصر به درباریان و روحانیان بود و سایر طبقات و اصناف از

بهره‌مندی آن ممنوع بودند و لذا تولید دانش و کتاب در آن فرهنگ رشد نمی‌کرد. (همان).

۲- از اسلام تا دوره معاصر: با ظهور اسلام و تشویق مسلمانان به فراگیری قرآن، حدیث، و دانشهای سودمند، بسیاری از مسلمانان، از جمله ایرانیان به کسب علم و دانش و تالیف و تصنیف پرداختند و از نخستین قرون اسلامی، صنعت کاغذسازی - که ماده اصلی کتاب بود - در بسیاری از شهرهای ایران رواج یافت. ظاهراً آشنایی مسلمانان با کاغذ در نیمه اول قرن دوم هجری بوده است. ابن ندیم از شش نوع کاغذ نام می‌برد که در زمان او معروف بود. کاغذها غالباً به نام شهرهای تولیدکننده شناخته می‌شدند؛ چنان که کاغذ سمرقندی، تا چند قرن، مرغوب‌ترین و مشهورترین کاغذ در ایران بود. از دیگر کاغذهای متداول می‌توان به آملی، خراسانی، بخارایی، اصفهانی، جعفری، طلحی، منصوره و بعدها فرنگی اشاره کرد. گذشته از سمرقند، از معروفترین شهرهای ایران که در کاغذسازی شهرت داشته «خونا» یا «خونج» بوده که در زمان یاقوت حموی (۵۷۴-۶۲۶ ق)، به کاغذ کنان معروف بود.

کاغذها را برحسب استفاده از رنگهای گوناگون زرد، سرخ، آل، کبود، زنگاری، خودرنگ، کاهی، عودی، سبز، گلگون، فریسه و نارنجی رنگ آمیزی می‌کردند. در تزیین و تذهیب کتابها نیز از رنگهای طبیعی طلا، نقره، لاجورد، شنگرف، زرنیخ، و سفیدآب استفاده می‌شد.

مركب نیز که ماده اصلی نگارش بوده، شامل موادی چون دوده چراغ، صمغ عربی، مازو، و زاج سفید و یا زاج سیاه ترکی بوده است. گاه به جای مرکب سیاه (مشکی)، از مرکبهای الوان یا رنگارنگ، چون آبی، نیلگون، طلایی، سبز، سرخ و قرمز یاقوتی و یا

مرکب سایر سرزمینها مانند مرکب چینی، هندی و انگریزی (انگلیسی) استفاده می شده است .

با توسعه حلقه‌های درس در مساجد و مدارس دینی و رشد و گسترش تالیف و تصنیف که از قرن دوم هجری رو به ازدیاد گذارد، به تدریج کتابخانه‌های متعددی در مساجد و مدارس تشکیل شد . و بسیاری از پادشاهان، امرا، بزرگان، عالمان و دانشمندان در حد توان و علاقه خود، مجموعه‌ها و کتابخانه‌های باشکوهی ترتیب دادند. پادشاهان، امیران و اغلب شاهزادگان و حکام در تکریم علما، ادبا، شعرا، دانشمندان و هنرمندان می کوشیدند و از حمایت‌های معنوی و مادی در حق ایشان دریغ نمی ورزیدند. وجود وزرای دانشمند و باتدبیر در دربار پادشاهان ایرانی، ترک و مغول، موجب دلگرمی و تشویق نویسندگان و هنرمندان بود و برخی از آنها خود عالم، هنرشناس و شیفته دانش و هنر بودند .

در کتابخانه برخی از پادشاهان، امرا و وزرای هنردوست، همیشه گروهی از کاتبان، نسخه پردازان، نقاشان، تذهیب کاران و صحافان مشغول به کار بودند . در دربار تیموریان هرات در قرن نهم و اوایل قرن دهم هجری بر اثر تشویق پادشاهان و شاهزادگان تیموری چون سلطان حسین بایقرا و سلطان ابوسعید و نیز وزیر دانشمند و هنرپرووری چون امیرعلی شیرنوایی، گروه کثیری از هنرمندان، کتاب آرایان، صحافان، مجلدان و... مشغول به کار بودند؛ چنان که در دربار بایسنقر میرزا در هرات، بیش از چهل نفر از خوشنویسان، نگارگران و تذهیب کاران برجسته اشتغال به کار داشتند که از جمله آنها می توان به محمدعلی تبریزی، خوشنویس معروف و کمال الدین بهزاد، نگارگر مشهور اشاره کرد .

در دربار صفویان و قاجاریان نیز همیشه گروهی از این هنرمندان حضور داشتند و »

منشی‌گری، « محرری » و « مجلدگری » از مناصب رسمی تیموریان و صفویان - و « صحاف‌باشی » از مناصب رسمی دربار قاجاریان بود. در کتاب‌سازی و کتاب‌آرایی، فنون و هنرهای متعددی چون کتابت (خوشنویسی)، نگارگری، تذهیب، تشعیر، زرافشانی، وصالی، صحافی و تجلید دخیل و هر کدام شاخه‌ها و انواع گوناگونی داشتند که با وجود همگونی‌های زیاد، برخی تفاوتها، آنها را از هم متمایز می‌کرد که امروزه به نام‌های مکتب هرات، مکتب تبریز، مکتب اصفهان و مکتب شیراز معروف است.

جلدها نیز به ضربی (کوبیده)، سوخت، معرق، و روغنی تقسیم می‌شده و روکش آنها شامل چرم، صدف، تیماج، میشن، شبرو، ساغری، بلغار، چرم خام و پخته، زری، قلمکار، مرعش، مشمع و ترمه بوده است.

« جلد در کتاب‌سازی نه تنها وسیله محافظت و نگهداری اوراق کتاب از آفات برونی و اندراس تصور می‌شده، بلکه دفتین [= دو طرف] آن، خود در مواردی مظهر و نمودار متن و درونمایه موضوعی کتاب نیز تلقی می‌گشته است؛ چنان که مثلاً برای شاهنامه فردوسی جلدی فراهم می‌آمده است با علائم و امارات اساطیری و پهلوانی، که اهل کتاب با دیدن آن می‌توانسته‌اند تصور کنند که کتاب مورد نظرشان مثنوی مشهور فردوسی است. توجه مجلدان به درونمایه و موضوع کتاب، و هم آگاهی و آشنایی آنان از خط و نقاشی و یا همکاری آنان با خوشنویسان و نقاشان و مذهبان سبب شد تا جلد کتاب به عنوان مظهري ممتاز از خط و نقاشی و نموداری از طبیعت و ساختارهای آن رخ نماید.»

فنون کتاب‌سازی و کتاب‌آرایی در تمام دوران اسلامی در ایران رواج داشته و گروه زیادی بدان حرفه‌ها اشتغال داشته‌اند؛ مثلاً وراقی و صحافی در دوره اسلامی از پیشینه‌های ارجمند بود. در بسیاری از شهرها این حرفه‌چندان رواج داشت که بازاری مخصوص به آنها به نام « بازار وراقان و صحافان » وجود داشته است. هنر مجلدگری و صحافی نیز چندان معتبر بود و وسعت داشت که در بعضی از شهرها، نام بازار صحافان،

همطراز نام بازارهایی بود که صاحبان پیشه‌های مهمتر از آنها کسب و کار داشتند. ابن اسفندیار در قرن ۷ ق از رسته صحافان نام برده و در دره الاخبار و لمعه الانوار (تالیف: قرن ۶) از بازار صحافان یاد شده است و در تاریخ جدید یزد (تالیف: ۸۶۲ق) نیز نام بازار صحافان آمده است).

وراقی و صحافی همیشه پیشه‌ای محترم و البته از زمره مشاغل فرهنگی و هنری محسوب می‌شد و عده‌ای از بزرگان علم در سنین جوانی بدان اشتغال داشته‌اند؛ از جمله ابوبکر وراق و محمدعلی بن سلیمان، مولف راحه الصدور. وراقان، اغلب دکانی داشتند که محل تجمع اهل فضل و ادب و خرید و فروش نسخ خطی، قطعات خطوط خوش، کاغذهای قدیمی و خوب، و مرکب اعلی بود. عمر رضا کحاله و ایرج افشار، نام تعدادی از وراقان و احمد طاهری عراقی نیز نام بیش از سی نفر از صحافان و مجلدان معروف دوره تیموریان، صفویان و قاجاریان بر شمرده است.

نظر به اینکه در اغلب شهرهای آن روزگار، بازار تالیف و تصنیف و خرید و فروش کتاب گرم بود، بازار کتابت و استنساخ و وراقی - که به کتابت، تزئین، تجلید، و صافی، و خرید و فروش کتاب می‌پرداخت - نیز رونق داشت و گروه کثیری از اهل فضل و کمال، هنرمندان و کتاب سازان و کتاب آرایان، بدان فنون اشتغال داشتند.

در طول تاریخ تمدن اسلامی کم نبوده‌اند کسانی که حتی حسن خط را به سبب انگیزه دینی فرامی‌گرفتند و با استنساخ متون مذهبی، خود را اقناع می‌کردند. آنان که بر مبنای انگیزه دینی و عقیدتی در تمدن اسلامی، به مقوله استنساخ روی آورده‌اند، از هر طبقه اجتماعی که بوده‌اند، مسئله تبرک و تیمن جستن را انگیزه اصلی خویش در استنساخ دانسته و استنساخ کتابی از کتاب‌های مقدس و مذهبی را از جمله آرزوها و آمال خویش بر شمرده‌اند. در میان نسخه‌های کتاب مقدس، مواردی می‌توان یافت که

سلاطین و حکام استنساخ کرده‌اند. این نسخه‌ها حاکی از آن است که حتی حاکمان و قدرتمندان، استنساخ یک نسخه از قرآن را موجب اقناع خواسته‌های باطنی خود می‌دانسته‌اند. از آنجا که استنساخ کتابهای مقدس (مانند قرآن، کتب ادعیه و ماثورات مذهبی) و نیز نگارش حوزه حدیث (مانند صحاح سته و کتب اربعه) به اعتبار تبرک جستن و از وجه توجه به اجر و پاداش اخروی مدنظر همه طبقات اجتماعی در جهان اسلام بوده است، لذا بسیاری از ارباب فضل و دانش پیوسته به استنساخ نسخه‌های متعدد این دسته از کتب اهتمام کرده‌اند. علاوه بر این کسان که با انگیزه‌های متفاوت به استنساخ کتب می‌پرداخته‌اند، طلاب، مدرسان و دانشمندان نیز به سبب نیاز شخصی و یا گرانی کتاب و یا به منزله عملی فرهنگی [از آن]، استقبال می‌کرده‌اند. آثاری که توسط آنان استنساخ شده، در جهان نسخه‌شناسی، از ارزش فراوانی برخوردار بوده است. الفهرست ابن ندیم و ریاض العلماء میرزا عبدالله افندی اصفهانی سرشار از ستایش و تمجید نسخه‌هایی است که به دست یکی از دانشمندان یا به دست خود مولف استنساخ شده است [...] بسیاری از دانشمندان جهان اسلام در پی نسخه‌هایی بوده‌اند که توسط مولفان آنها یا به وسیله دانشمندان استنساخ شده است).

بیشتر کاتبانی که به آداب کتابت و فن دبیری آشنا بوده‌اند، عموماً به عنوان رکنی از ارکان نظام اداری و حتی سیاسی به شمار می‌رفته‌اند و بسیاری از آنان، از نخستین قرون هجری تا سده‌های میانه، و پس از آن نیز، مشاغل حساس و گاه مقامهای بلند اداری را بر عهده داشته‌اند؛ وزیر بوده‌اند یا صدر وزیر و یا دیوان‌های اداری را اداره می‌کرده‌اند. شرح حال تعدادی از این گونه کاتبان را در کتاب الوزراء والکتاب جهشیاری می‌بینیم و به نام و نشان بسیاری از آنان در نگارشهایی چون ادب الکاتب ابن قتیبه، عقد الفرید ابن عبدربه، صبح الاعشی قلقشندی، دستور الکاتب ابن هندوشاه و امثال آنان اشاره رفته است. [...] اگر گاهی مقام کاتبان اداری دچار مضیقتی می‌شده است، به عکس آن، منزلت

فرهنگی آنان در طول قرون و اعصار، در عالم اسلام همچنان استوار بوده است و ماندگار، به طوری که می توان گفت که باری کلان از فرهنگ را آنان بر دوش داشته اند و انتقال آن از دوره پیشین به ادوار پسین، مدیون آنان است.

ارزش مادی هر کتاب، بستگی به عوامل متعددی داشت که از جمله آنها می توان به انتساب کتابت آن به مولف اصلی و یا به یکی از شاگردان و یا دانشمندان مبرز و معتبر، و نیز حواشی آن به قلم دانشمندان متأخر، کامل بودن نسخه، نفاست از نظر کاغذ، صحافی، تذهیب، تشعیر، شهرت و اعتبار مصور و کاتب، نوع کتابت، خوشی و برجستگی و ریزی و درشتی خط و تعداد ابیات اشاره کرد.

کتابهای خطی در ابعاد و اندازه های گوناگونی بودند که مهمترین آنها از این قرار است: (۱) بازوبندی) 30×2 میلی متر = م.م. (۲) جانمازی) 120×8 م.م. (۳) نیم ربعی (رقعی) 180×1 م.م. (۴) ربعی (رقعی) 2190×1 م.م. (۵) وزیری کوچک) 4220×1 م.م. (۶) وزیری) 2260×0 م.م. (۷) خشتی باریک) 4210×1 م.م. (۸) خشتی) 7210×1 م.م. (۹) رحلی) 22370×0 م.م. (سلطانی) 400×3 م.م. (۱۱۲:۳۲). (ابعاد دیگری نیز برای آنها به شرح زیر برشمرده اند: ۱. حمایلی) 120×6 م.م. (۲) جانمازی) 120×7 م.م. (۳) بغلی) 1170×0 م.م. (۴) ربعی) 190×1 م.م. (۵) وزیری (کوچک) 51210×0 م.م. متوسط) 61240×0 م.م. بزرگ) 200300×2 م.م. (۶) خشتی (به طول و عرض همسان). (۷) سلطانی) 3400×0 م.م. (۸) رحلی) 7420×2 م.م. متوسط) 500×3 م.م. بزرگ) 600×3 م.م. (بیاضی نیز به کتابهایی گفته می شده که شیرازه بندی آن از طرف عرض کتاب بوده، و از سمت طول کتاب باز می شده است. گذشته از کاتبان که از دستمزد کتابت ترسلات (نامه نگاری ها) اداری و استنساخ کتاب روزگار می گذرانند؛ اهل قلم نیز به شیوه های گوناگون امرار معاش می کردند. شعرا غالباً در دربار یکی از پادشاهان، شاهزادگان، امیران، یا وزیران به سر می بردند و یا با آنها مرتبط بودند و

ایشان را مدح می‌گفتند و در ازای آن، به فراخور شهرت خود و لطافت شعر خویش، صله، انعام، مال (چهارپا)، زمین، خلعت و لقب می‌گرفتند. ادیبان و مورخان نیز به ثبت و ضبط اسناد و مکاتبات درباری، نوشتن شجره، فتوحات، و یا کشورداری پادشاهان و امیران می‌پرداختند که غالباً کتاب‌های خود را از نام آنها برمی‌گرفتند و بدانان هدیه می‌کردند؛ چون قابوسنامه (برگرفته از نام پدر مولف، قابوس بن وشمگیر زیاری)، عالم آرای عباسی (برگرفته از نام شاه عباس اول صفوی)، دره نادره (برگرفته از نام نادرشاه افشار)، ...

- برخی از مورخان، در آغاز مقدمه کتاب خویش، آن را «مصدر» به نام یکی از بزرگان نموده و اثر خود را بدانها «اتحاف» می‌کردند. بسیاری از علما، فقها، فلاسفه و دانشمندان نیز همان‌گونه عمل می‌کردند؛ چنان که ابن سینا کتاب خود را در منطق و حکمت به نام علاءالدوله کاکویه، دانشنامه علایی؛ خواجه نصیرالدین طوسی کتاب اخلاق خویش را به نام ناصرالدین عبدالرحیم (حاکم اسماعیلیه قهستان)، اخلاق ناصری، و میرزای قمی نیز رساله جهادیه‌اش را که به خواهش فتحعلی‌شاه قاجار نوشت و به عباس میرزا هدیه کرد، تحفه عباسیه نامید.

برخی از شاعران، مورخان، عالمان، کاتبان (منشیان)، نقاشان و صحافان دربار، علاوه بر جوایز مذکور، حقوق ثابتی که بدان راتبه، وظیفه، مواجب و یا مستمری می‌گفتند، دریافت می‌کردند؛ اما بعضی از شعرا، عرفا، علما و دانشمندان پرآوازه بدون آنکه به چنین شیوه‌هایی متوسل شوند، مورد احترام و تکریم و انعام پادشاهان دور و نزدیک قرار داشتند و جوایز و انعام‌های قابل توجهی برای آنان ارسال می‌شد؛ چنان که امیر تیمور گورکان مخارج خانقاه عماد فقیه را می‌پرداخت و معین‌الدین پروانه نقدینگی زیادی برای مولوی فرستاد و سلطان بایزید دوم عثمانی هم نقدینگی گزافی به ملا جلال‌الدین دوانی و عبدالرحمن جامی بخشید و از آنها برای سکونت در دربار خویش

دعوت کرد. گروه دیگری از مولفان و مصنفان - که غالباً از فقها و محدثان بودند - از درآمد موقوفات و نذورات افراد ثروتمند نیکوکار معیشت می کردند. بدین ترتیب آنچه امروزه به نام «حق التالیف» معروف است، در گذشته بدان وسایل تامین می شد و راه تالیف و تصنیف و تولید کتاب را هموار می کرد.

در تاریخ تمدن اسلامی و نیز ایران، گاه کتاب‌های نفیس و ارزشمندی از سوی پادشاهان هدیه می شده است؛ چنان که در تاریخ روابط تیموریان، با دیگر حکومت‌ها، به دفعات دیده می شود که کتاب را به عنوان نفیس ترین و ارزشمندترین هدیه به همراه سفیران و نمایندگان، راهی می کردند. به نظر می رسد هر امیر یا وزیری که می خواست خود را ادب پرور و هنردوست نشان دهد، کتاب را تحفه‌ای مناسب می دانست و در عین حال هنر و خلاقیت کتاب آرایان و نسخه پردازان دربار خود را به رخ دیگران می کشیدند.

با وجود گرمی بازار کتاب و فنون مربوط به آن در ایران، به سبب جاذبه‌های مادی و فرهنگی فراوان دربارهای عثمانی، هند و شیبانی و نیز دعوت پادشاهان آن دیار از دانشمندان و هنرمندان و کتاب آرایان برجسته ایرانی، گروه کثیری از شاعران، نویسندگان و کتاب آرایان معروف ایران به آن دربارها مهاجرت کردند و مورد حمایت و تشویق و تکریم پادشاهان و بزرگان آنجا قرار گرفتند و از صله، انعام و مواجب خوبی بهره‌مند شدند.

همایون [بابری] پادشاه هند که به دربار ایران پناهنده شده بود، در مراجعت به هند، عده زیادی از هنرمندان ایرانی را که بیشتر آنان در کتاب سازی، مجلد گری و نقاشی از مشاهیر عصر خود بودند، همراه خویش به هند برد و یا بعداً مخفیانه به هند طلبید، تا این فنون در آنجا رواج گیرد. مهاجرت این دسته از هنرمندان ایرانی که سرآمد آنان میرزا عبدالصمد شیرازی و میر سید علی تبریزی و در نسل‌های بعد محمد زمان و دیگر

هنرمندان بودند، موجب رواج و بسط هنر و فرهنگ ایرانی، به ویژه هنر کتاب سازی و صورتگری در آن قاهره شد؛ به طوری که بعداً فنون جلد سازی، تذهیب و نقاشی، به تقلید از هنر ایران در هند رواج یافت.

سلطان سلیم عثمانی پس از شکست شاه اسماعیل صفوی در جنگ چالدران و تصرف تبریز، بیش از یک هزار تن از هنرمندان را در این شهر که تبریز، اصفهانی، هراتی، شیرازی و خراسانی بودند، به قهر یا میل، روانه پایتخت خویش ساخت تا هنرهای ایرانی را به نوآموزان ترک بیاموزند.

به نوشته ارنست کونل (۱۸۸۲-۱۹۶۴)، هنرشناس معروف آلمانی، «مکتب قسطنطنیه در هنرهای صحافی، جلد سازی، صورتگری، زاده مکتب تبریز عهد صفوی است. تاثیر هنر [کتاب آرایی] ایرانیان در هنرهای عثمانی چندان است که به دشواری می توان آثار هنرمندان ایرانی را از آثار تقلیدی ترکان تمیز داد. صحافان و جلد سازان ترک و عرب آنچه دارند، از ایرانیان دارند. هنرمندان هند هم با مهاجرت عده زیادی از مجلدگران ایرانی به هند، سبک های ایرانی را در ساخت جلدهای چرمی و روغنی پیروی کرده و از ایرانیان این هنرها را آموختند.

احمد زکی ولیدی طوغان (۱۸۹۰-۱۹۷۰)، کتابشناس مشهور ترکیه می نویسد که تنها در کتابخانه توپکاپی سرای ترکیه، ۱۲ نسخه نفیس دیوان حافظ، ۳۴ نسخه دیوان عبدالرحمن جامی، ۱۶ نسخه از دیوان امیرعلی شیر نوایی و سلطان حسین بایقرا، ۷۵ نسخه خمسه نظامی، ۴۲ نسخه شاهنامه فردوسی و بسا نسخه های دیگر با جلدهای نفیس دیده است.

پادشاهان و شاهزادگان صفوی هم عموماً هنر دوست و هنرپرور بودند و کتابخانه های ارزشمند و با شکوهی برای خود ترتیب دادند. شاه اسماعیل اول صفوی (۹۰۷-۹۳۰ق)،

پس از فتح هرات، هنرمندان معروف آن شهر از جمله کمال‌الدین بهزاد را با احترام تمام با خود به تبریز (پایتخت) آورد و کتابخانه باشکوهی ترتیب داد و او را به سرپرستی آن منصوب کرد. آنان نیز کتاب‌های مصور نفیسی برای وی تهیه کردند. شاه عباس اول صفوی نیز همانند اسلاف خود به هنر و کتاب عشق می‌ورزید. وی دارالصنایع تبریز را به اصفهان منتقل کرد و خوشنویسان، مصوران مذهبان، جلدسازان، زرافشانان و حل‌کاران را برای خلق آثار ارزنده هنری در کتابخانه سلطنتی گرد آورد.

شیراز دوره کریمخان زند نیز، مجمع نقاشان و مذهبان و خطاطانی شد که برخی از آنان بازمانده از اواخر عهد صفوی بودند. نقاشان و مذهبان بسیاری چون علی اشرف، آقا زمان، آقا صادق، آقا باقر، ... جلدهای روغنی می‌ساختند. هنر دوره قاجاری دنباله مکتب شیراز عهد زندیه است. قاجاریان هنرهای ایرانی را از خط و نقاشی و تذهیب و تجلید ترویج می‌کردند. شاهزادگانی که در این شهر و آن شهر بودند و طبقه‌ای از دیوانیان و حکام و اشراف هم که زندگی تجملی یافته بودند، خریدار هنر بودند. در این عهد، نقاشی پیشرفتی شگرف کرد و نقاشان نامی ظهور کردند که برخی از آنان فرنگ دیده بودند یا اقلاً با کار فرنگیان آشنا بودند. به سبب پیشرفت نقاشی، جلد روغنی نیز کمالی و رواجی یافت و نقاشان و مذهبان جلد روغنی ساز بسیار شدند [...] در عصر قاجاری جز تهران، در شهرهای اصفهان و مشهد و شیراز و تبریز، صحافان و مجلدانی بوده‌اند [...] پس از مشروطه به سبب رواج روز افزون چاپ و علل دیگر، اغلب هنرهای کتابی متروک شد، خط رو به سستی نهاد و تذهیب را تباهی گرفت و تجلید را شیرازه بگسست. استادان بازمانده از عهد قاجاری، پریشان حال زیستند و هنر خود را به شاگردی ناآموخته در گذشتند. تنی چند بازماندند و پاسداران و حافظان این هنرها شدند.

با وجود زحمات فراوان و رنج‌های طاقت فرسایی که برای تهیه کتابهای خطی صورت می‌گرفت، این اثر ارزشمند در طول زمان در معرض آسیبها و بلایای طبیعی و انسانی

فراوانی قرار داشته است. گذشته از رطوبت، آتش، خاک، و حشرات موذی که از دشمنان دیرین کتاب بوده‌اند، آسیب‌های انسانی، بیشترین صدمات و لطمات را به کتاب وارد کرده است. بسیاری از کتابها و کتابخانه‌ها در نزاعهای فرقه‌ای و یا جنگهای میان پادشاهان و امیران و یا به واسطه شایعات بی‌اساس، در آتش سوختند و از میان رفتند. در حملات محمود غزنوی، غزها، مغولان و افغانان بسیاری از کتابها طعمه حریق گردیدند و یا به آب افکنده شدند که داستان غمگسار درازی است.

از قرن دوازدهم هجری به بعد، تعداد زیادی از نسخ خطی نفیس و ارزشمند فارسی، توسط جهانگردان، مجموعه داران و یا ماموران سیاسی اروپایی و بعدها آمریکایی خریداری و از کشور خارج شد و بسیاری نیز چون مجموعه ارزشمند و گرانبه‌های بقعه شیخ صفی‌الدین اردبیلی توسط روسها غارت گردید که هم‌اکنون در کتابخانه‌های معتبر آمریکا و اروپا نگهداری می‌شوند. تعداد قابل توجهی از این نسخه‌ها توسط عتیقه خران داخلی خریداری و اوراق شده و با دستکاری و تصویرگذاری، به قیمت گزافی به جهانگردان خارجی به فروش می‌رسد.

۳- دوره معاصر

الف (قاجار:

این دوره مصادف با رواج مظاهر جدید تمدن اروپایی، از جمله صنعت چاپ به ایران و رواج کتاب‌های چاپ سنگی در کشور است. استفاده از این صنعت، تحول فرهنگی بزرگی در ایران به وجود آورد؛ زیرا از آن پس ناشران - که همان چاپخانه‌داران (باسمه‌چیان) بودند - توانستند از هر کتاب ۸۰۰ و در برخی موارد تا بیش از ۱۰۰۰ نسخه به چاپ برسانند. شمارگان زیاد کتابهای چاپ سنگی در مقایسه با کتاب‌های خطی و نیز غیرمرغوب بودن کاغذ، جلد، و کتابهای چاپ سنگی، سبب ارزانی تولید کتاب و امکان دسترسی گروه زیادی از کتاب‌دوستان به کتابهای مورد علاقه‌شان گردید.

برخی از پژوهشگران ایرانی بر این نظرند که نخستین کتاب چاپ سنگی، قرآن به خط میرزا حسین خوشنویس به سال ۱۲۴۸ ق و سپس زادالمعاد است که به خط هم او و به سال ۱۲۵۱ ق در تبریز به چاپ رسیده است. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نخستین کتاب چاپ سنگی به نام جهادیه (یا جهادیه صغیر که تلخیص جهادیه کبیر یا همان احکام‌الجهاد و اسباب‌الرشاد) است که به کوشش میرزا بزرگ قائم‌مقام در ۱۲۳۴ ق در تبریز به چاپ رسیده است. نخستین کتاب چاپ سنگی که در تهران به چاپ رسید، دیوان عبدالوهاب متعمدالدوله نشاط یا دیوان غزلیات حافظ است که در ۱۸ محرم ۱۲۵۴ ق چاپ شده است. اما برخی دیگر، نخستین کتاب سنگی تهران را المعجم فی آثار ملوک العجم دانسته‌اند که در ۱۲۵۹ ق چاپ شده است.

اما پیش از انتشار کتابهای چاپی فارسی در ایران، این کتابها در خارج از کشور چاپ شدند. به نوشته شاردن فرانسوی در سیاحتنامه، وی در ۱۰۸۷ ق همراه با وزیر اعظم شاه سلیمان اول صفوی (۱۰۷۷ - ۱۱۰۵ ق)، کتابهای فارسی چاپ شده در خارج از کشور را به نظر شاه رساند.

نخستین دستگاه چاپ سنگی فارسی در ۱۲۵۵ ق در هند دایر شد که از جمله اولین کتابهای چاپی آن انوار سهیلی است که در ۲ رجب ۱۲۴۳ ق در مطبع (چاپخانه) بمبئی چاپ شده است. از جمله مطبعه‌های فارسی زبان هند، مطبعه نولکشور است که در ۱۲۷۰ ق تاسیس شد و تا ۱۳۳۰ ق، بیش از ۱۲۰۰۰ عنوان کتاب معتبر فارسی، از جمله فرهنگ‌های لغت و دیوان شعرای فارسی‌گوی ایرانی و هندی را تصحیح و به چاپ رساند.

قدیمی‌ترین کتاب چاپ سنگی فارسی در عثمانی فرهنگ شعوری است که در ۱۲۵۵ ق به چاپ رسیده است در مصر نیز مطبعه بولاق که در ۱۲۳۵ یا ۱۲۳۷ ق دایر شد، به چاپ کتابهای فارسی نیز می‌پرداخت. نخستین کتاب چاپی فارسی بولاق، مفاتیح‌الدریه

فی اثبات القوانین الدریه است که در ۱۲۴۲ق و سپس گلستان سعدی و پندنامه عطار است که در ۱۲۴۴ق چاپ و منتشر شدند . در شهرهای اروپایی مانند پترزبورگ (پتروگراد)، وین، لندن، رم، پاریس، و لیدن نیز کتابهای فارسی نفیس چاپ و منتشر می شده است .

چاپ سربی (حروفی)، نخست در ۱۲۲۷ق در تبریز دایر شد و مدتی بعد کتاب فتحنامه با چاپ حروفی منتشر گردید. پس از آن می توان از مآثر سلطانی عبدالرزاق بیک دنبلی (اواخر رجب ۱۲۴۱ق) و رساله آبله کوبی یاد کرد که اندکی پس از آن انتشار یافت . ظاهراً در همان وقت که در تبریز چاپخانه سربی دایر بوده، چاپخانه دیگری در تهران در حدود ۱۲۴۰ق دایر بوده است، بدون آنکه چاپخانه تبریز به تهران منتقل شود. از نخستین کتابهای چاپ حروفی تهران می توان از محرق القلوب (۱۲۳۹ق)، عین الحیات و حیات القلوب در ۱۲۴۰ق نام برد (۳: ج ۱، ص ۲۳۲). قدیمی ترین کتابی که به زبان فارسی با چاپ حروفی منتشر شد، دو کتاب داستان مسیح و داستان سن پیدرو است که با ترجمه لاتین در ۱۰۴۹ق در لیدن هلند به چاپ رسیدند.

گرچه چاپ سربی زودتر از چاپ سنگی در ایران دایر شد، اما پس از چند سال جای خود را به چاپ سنگی داد و این صنعت به مدت شصت سال در تهران، تبریز، اصفهان، شیراز، مشهد و چند شهر دیگر دایر بود .

خط کتابهای چاپ سنگی بیشتر نسخ و نستعلیق و گاهی شکسته بود و کاغذ آنها، غالباً روسی و روزنامه مانند بوده و گاهی هم از کاغذهای فرنگی دیگر استفاده می شده است .

کتابهای چاپ سنگی را در آغاز همانند کتابهای خطی، مصور و مزین می کردند؛ بدین ترتیب که در صفحه اول (صفحه عنوان امروز)، ترنج یا شمسه می انداختند و در صفحه دوم، معمولاً سرلوحه ای قرار داشت و در سرلوحه ها، به جز نقوش هندسی، گاه شیر و

خورشید و گاه دو ملائکه یا دو شیر که تاجی در میان دست‌های خود دارد، دیده می‌شد. مجلس‌سازی و تصویر هم به همان سیاق نقاشی‌های عصر قاجاری انجام می‌شد که ممزوجی از شیوه مینیاتورسازی و نقاشی اروپایی بود (همان، ۳۱). تاریخ چاپ کتاب نیر غالباً در صفحه انتهای کتاب ذکر می‌شد و یا با نوشتن ماده «تاریخ» عبارت منشور یا منظوی که براساس حروف ابجد حکایت از پایان کتاب داشت)، تاریخ پایان نگارش کتاب آورده می‌شد.

با افزایش چاپخانه‌ها در کشور و رشد تعداد روزنامه‌ها و کتاب‌های چاپ شده که بدون کنترل و نظارت دولتی، چاپ و منتشر می‌شدند، رژیم ناصری درصدد نظارت بر مطبوعات و کتابهای منتشره برآمد که به صورت اعلان دولتی در شماره ۵۵۲ روزنامه دولت علیه ایران مورخ ۱۲۸۰ ق چاپ و منتشر شد. برخی پژوهشگران، فرمان شاه در ۱۲۸۷ ق و برخی دیگر قانون جزای ۱۲۹۶ ق را که از سوی کنت دومونت فرت ایتالیایی، رئیس نظمیة ایران، به ناصرالدین شاه عرضه شد، اولین سند و قانون سانسور یا ممیزی دانسته‌اند.

به هر روی پس از قانون اخیر، نظارت بر مطبوعات داخلی و خارجی شدت یافت و روزنامه‌های فارسی‌زبانی چون قانون، اختر، و عروه الوثقی که مخفیانه وارد کشور می‌شدند، دچار ممیزی شدید گردیدند و دولتمردی چون میرزایوسف‌خان مستشارالدوله ب-ه اتهام نگارش مقاله در روزنامه قانون دستگیر و شکنجه شد. حتی کتابهای میرزا حسن خان اعتمادالسلطنه که مسئولیت «اداره انطباعات و سانسور» را داشت، دچار سانسور گردید.

در دوره سلطنت مظفرالدین شاه (۱۳۱۳ - ۱۳۲۴ ق)، از شدت سانسور کاسته شد و با پیروزی جنبش مشروطه در ۱۳۲۴ ق، تقریباً سانسور از کشور رخت بر بست و هرگونه

کتاب و مطبوعات، آزادانه در کشور منتشر شدند. در ماده بیستم متمم قانون اساسی حدود و ثغور آزادی کتاب و مطبوعات تشریح شد و نخستین قانون مطبوعات در ۵ محرم ۱۳۲۶ق به تصویب مجلس رسید.

آزادی انتشار کتاب و مطبوعات دیری نپایید؛ زیرا پس از تیرگی روابط میان محمدعلی شاه و مجلس، سرانجام شاه دستور گلوله باران مجلس را صادر کرد (۲۳ جمادی الاول ۱۳۲۶ق) و به دنبال آن بسیاری از آزادیخواهان و روزنامه‌نگاران دستگیر، بازداشت و تبعید شدند و برخی نیز به شهادت رسیدند و روزنامه‌های مخالف نیز تعطیل شدند. پس از فتح تهران در ۲۷ جمادی‌الآخر ۱۳۲۷ ق به دست مجاهدان گیلانی و بختیاری، بار دیگر آزادی سیاسی نسبی در کشور برقرار گردید؛ اما این آزادی بارها توسط قدرتهای بیگانه و دولتهای دست‌نشانده آنها تهدید شد. چنان که پس از اولتیماتوم ۱۹۰۷ روسیه به ایران، دولت روسیه به تبریز، رشت و مشهد لشکرکشی کرد و در ۱۰ محرم ۱۳۳۰ ق برخی از آزادیخواهان تبریز را به دار کشید و برخی دیگر دستگیر و بازداشت و تبعید شدند و بسیاری از نویسندگان، قلم بر زمین گذاردند. چند سال بعد که با شجاعت و درایت تنی چند از نمایندگان مجلس، زیانهای ناشی از قرارداد ۱۹۱۹ ایران و انگلیس برملا شد، بعضی از روزنامه‌نگاران آزادیخواه، دولت و ثوق‌الدوله را به باد انتقاد گرفتند که در نتیجه آن برخی از روزنامه‌نگاران دستگیر و بازداشت و روزنامه‌هایشان نیز توقیف شد.

ب - پهلوی

با کودتای رضاخان میرپنج در اسفند ۱۲۹۹ و صعود تدریجی او به نردبان قدرت، سایه سانسور و خفقان سیاسی بیش از پیش بر مطبوعات و کتاب سایه افکند. رضاخان - که بعدها به سلطنت رسید و به رضا شاه پهلوی معروف گردید - نه تنها با وضع قوانینی چون قانون راجع به نظارت مطبوعات، مصوب ۱۰ آبان ۱۳۰۱ و نیز «قانون مقدمین بر

علیه استقلال و امنیت کشور « که در ۱۳۱۰ به تصویب رسید به مقابله با نویسندگان آزادیخواه برخاست، بلکه با تطمیع، تهدید، ارباب و حتی ترور، مخالفان سیاسی خود را وادار به سکوت و تسلیم کرد و اداره اطلاعات شهربانی موظف به ممیزی (سانسور) کتابها و مطبوعاتی گردید که در داخل کشور چاپ و منتشر و یا وارد کشور می شدند. رژیم رضاشاه نه تنها تحمل کوچکترین انتقاد سیاسی در داخل کشور را نداشت، بلکه به دلیل درج کاریکاتوری طنزآمیز از رژیم ایران در یکی از نشریات فرانسوی، با دولت فرانسه قطع ارتباط کرد تعداد عناوین کتابهای منتشر شده در سالهای پایانی حکومت رضا شاه در جدول زیر آمده است.

آمار دیگری، تعداد کتابهای منتشر شده در ۱۳۲۰ را ۳۲۸ عنوان ذکر کرده که تفاوتهای آشکاری با آمار فوق دارد. با سقوط رژیم رضا خان در شهریور ۱۳۲۰، آزادی سیاسی نسبی در کشور پدید آمد که با فراز و فرودهایی تا مرداد سال ۱۳۳۲ ادامه داشت. در این مدت بیش از ۷۰ گروه، تشکل و حزب سیاسی تأسیس شد و بیش از ۱۰۰۰ عنوان روزنامه و مجله منتشر گردید. جدول زیر آمار کتابهای منتشره طی سالهای ۱۳۲۱ تا ۱۳۳۲ را از دو مأخذ متفاوت نشان می دهد.

چنان که ملاحظه می شود، تفاوت زیادی میان دو آمار وجود دارد که حتی منحنی های صعود و نزول آنها نیز با هم متفاوت است. پس از کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ بلافاصله فعالیتهای همه احزاب مخالف ممنوع و رهبران و اعضای فعال آنها و نیز بیشتر وزرا و نمایندگان طرفدار دکتر مصدق دستگیر و همه روزنامه های ملی توقیف گردیدند و تظاهرات اعتراض آمیز دانشجویی در ۱۶ آذر همان سال به خاک و خون کشیده شد. سال بعد نیز با کشف سازمان نظامی حزب توده، صدها نفر از رهبران، کادرها، اعضا و هواداران حزب دستگیر و بازداشت گردیدند که برخی از آنها اعدام و دهها نفر نیز به زندانهای طولانی مدت محکوم شدند در سال ۱۳۳۴ نیز رهبر و اعضای اصلی « جمعیت

فدائیان اسلام» دستگیر و چهار تن از آنها به جوخه اعدام سپرده شدند بدین ترتیب طی یکی دو سال بعد از کودتا، هر گونه فعالیت سیاسی مخالف رژیم عملاً ممنوع گردید و بسیاری از نویسندگان سیاسی منتقد از بیم تعقیب و مجازات، سکوت پیشه کردند. براساس یک پژوهش، در این سالها، سانسور پیش از انتشار کتاب، به طور جدی اعمال نشده و در صورت اعتراض، کتاب را پس از نشر، بررسی می کردند. افزایش عناوین کتابهای منتشره در این سالها را باید با بهبود نسبی اوضاع اقتصادی، افزایش جمعیت شهرنشین و شمار باسوادان، و بالا رفتن سطح آموزش عالی در کشور مرتبط دانست که در مجموع بر تعداد کتابخوانان می افزود. از سوی دیگر پیروزی دموکراتها در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، دست به اصلاحات سیاسی، اجتماعی و اقتصادی بزند که در نتیجه آن فضای نسبتاً باز سیاسی از سال ۳۹ تا ۴۱ در کشور پدید آمد. این تحولات، تاثیر محسوسی برافزایش کمی و کیفی مطبوعات و کتابهای منتشره کشور داشت. جدول فوق، افزایش چشمگیر کتابهای انتشار یافته در سال ۴۱ را نسبت به سالهای پیش از این دوره (سال ۱۳۳۸) نشان می دهد. در سالهای پس از کودتا، بنگاههای انتشاراتی بزرگی در کشور پدید آمدند که به ترجمه آثار مشهور کلاسیک و جدید خارجی و نیز تصحیح و تالیف آثار معتبر فارسی اقدام کردند که از جمله آنها می توان از « بنگاه ترجمه و نشر کتاب» (تاسیس: ۱۳۳۲ ش) یاد نمود که از حمایتهای امیر اسدالله علم و کمک های مادی شرکت ملی نفت، بنیاد پهلوی و سازمان برنامه برخوردار بود. « انتشارات فرانکلین» نیز از دیگر ناشران بزرگ این سالها بود که با سرمایه خارجی تاسیس شد و به ترجمه کتابهای معروف تاریخی - اجتماعی، به ویژه آثار نویسندگان آمریکایی و نیز تالیف و ترجمه آثار مرجعی چون دایره المعارف فارسی (در سه جلد) اقدام کرد. از ناشران بزرگی که طی سالهای یاد شده فعالیت داشته اند، می توان از انتشارات دانشگاه تهران، امیرکبیر، سازمان کتابهای جیبی، ابن سینا، علمی، اقبال، خیام، صفی علیشاه، کلاله خاور، شرکت سهامی انتشار، زوار، مروارید، گوتنبرگ،

طهوری، نیل، کانون معرفت، دهخدا، فروغی (تهران)، حقیقت، سروش، تهران (در تبریز)، موثقی، شهریار، تایید (در اصفهان)، باستان، زوار (در مشهد) نام برد. با رشد روزافزون عناوین کتابهای منتشره و گسترش ناشران کشور، نیاز مبرمی به معرفی آثار چاپ شده کشور احساس می‌شد؛ از این رو از دهه ۳۰ به بعد نشریاتی در معرفی و نقد کتاب منتشر شدند که می‌توان به راهنمای کتاب، انتقاد کتاب، بررسی کتاب، و کتاب ماه اشاره کرد. در سال‌های بعد نیز مجلات دیگری مانند کتاب امروز انتشار یافت. علاوه بر آن، کتاب‌هایی هم در معرفی آثار فارسی و عربی منتشر شدند و در کشور به چاپ رسیدند که مهمترین آنها عبارتند از: کتابشناسی دهساله (۱۳۳۳-۱۳۴۳)؛ از ایرج افشار و حسین بنی‌آدم؛ فهرست کتاب‌های چاپی فارسی؛ و فهرست مولفین کتابهای چاپی عربی و فارسی از خانابا مشار. طی همین سال‌ها برخی از مجلدات کتابشناسی معروف الذریه الی تصانیف الشیعه از آقا بزرگ تهرانی انتشار یافت که به معرفی آثار مکتوب (خطی، چاپ سنگی و چاپی) عربی و فارسی شیعیان پرداخته است که بخش قابل توجهی از آنها را کتاب‌های خطی و چاپ فارسی ایران تشکیل می‌دهد. برخی از مجلدات کتاب طبقات اعلام الشیعه نوشته آقا بزرگ تهرانی هم که به زندگی بزرگان شیعه، از جمله نویسندگان اختصاص دارد، در همین سالها انتشار یافت. در سال ۱۳۳۲ به فرمان محمدرضا پهلوی، «جایزه سلطنتی کتاب» به بهترین مصنفان، مولفان و مترجمان آثار فارسی تعلق می‌گرفت که این جایزه نقدی، همراه با «فرمان شاهنشاهی» در روز اول فروردین و در مراسم «سلام نوروز» به افراد برگزیده اعطا می‌شد که نخستین جایزه، مربوط به کتابهای چاپ اول سال ۳۲ بود که در سال ۳۴ به پدیدآورندگان یازده کتاب برگزیده داده شد. جوایز دولتی و غیردولتی دیگر کتاب، از دهه سی به بعد عبارتند از: جایزه بهترین کتاب سال مجله سخن (تاسیس: ۱۳۳۲)؛ جایزه کتاب برگزیده انجمن کتاب (تاسیس: ۱۳۳۷)؛ جایزه مسابقه نمایشنامه‌نویسی هنرهای زیبای کشور (تاسیس: ۱۳۳۷)؛ جایزه مسابقه ترجمه نمایشنامه‌های خارجی

هنرهای زیبای کشور (تاسیس: ۱۳۳۷)؛ جایزه کاروان کتاب، به ابتکار مجله جوانان (تاسیس: ۱۳۳۸)؛ جایزه خودنویس طلا، به ابتکار بخش ادبی مجله راهنمای کتاب (تاسیس: ۱۳۴۲)؛ جایزه کتاب یونسکو (تاسیس: ۱۳۴۵)؛ و جایزه نقدی شورای کتاب کودک (تاسیس: ۱۳۵۴). به موازات این سیاستها و اقدامات حمایتی دولتی از پدیدآوردندگان کتاب، از سال ۳۲ به بعد، به ویژه پس از تشکیل (« ساواک » سازمان اطلاعات و امنیت کشور) در سال ۳۶، نظارت برمطبوعات و کتابهای منتشره گسترش یافت و به توقیف مجلاتی چون کتاب ماه و کتابهایی مانند غربزدگی جلال آل احمد در ۱۳۴۱ انجامید. با سفر شاه به آمریکا در فروردین ۴۱، او به دولت آمریکا اطمینان داد که اصلاحات اقتصادی - اجتماعی مورد نظر آمریکا را خود، رهبری و به اجرا درخواهد آورد. از اینرو وی پس از اینکه از حمایت دولت آمریکا اطمینان یافت، در بازگشت به کشور، امینی نخست وزیر اصلاح طلب مورد نظر آمریکا را برکنار (تیر ۴۱) و امیر اسدالله علم را به نخست‌وزیری منصوب کرد و خود با ایجاد محدودیت‌های سیاسی و جو پلیسی و دیکتاتوری، به انجام اصلاحات مورد نظر آمریکا - که « **انقلاب سفید** » نامیده شد - پرداخت. بلافاصله رژیم شاه فضای نسبتاً باز سیاسی را که از سال ۳۹ تا اوایل ۴۱ و تحت فشار دولت جدید آمریکا به ناگزیر در کشور پدید آورده بود، برچید و موج جدیدی از دستگیری فعالان سیاسی و سرکوب حرکتها و اقدامات اعتراض‌آمیز را آغاز کرد که حمله نظامیان به دانشگاه تهران در اول بهمن ۴۱ و سرکوب خونین قیام ۱۵ خرداد ۴۲ از آن جمله بود. از سال ۴۱ به بعد، چاپخانه‌ها موظف شدند که پیش از چاپ کتاب، دست‌نوشته آن را تحویل « **اداره نگارش** » - که از ادارات تابع وزارت فرهنگ بود - بدهند و پس از بررسی و تایید ازسوی آن اداره، اقدام به چاپ آن نمایند و در صورت انتشار « **کتابهای مضره** »، اداره آگاهی، موظف به جمع‌آوری آنها بود. بدین ترتیب هر کتاب قبل از نشر، به بهانه گرفتن « شماره ثبت کتابخانه ملی»، می‌بایست به اداره نگارش تحویل داده می‌شد و آنان نیز با بررسی تک‌تک صفحات و اعمال اصلاحات، اجازه نشر

صادر می کردند یا کتاب را غیرقابل انتشار تشخیص می دادند. اسناد موجود نشان می دهد که سانسور پیش از انتشار به شکل فراگیر، در طی شانزده سال پس از آن، به شدت اعمال می شد. به موجب لایحه‌ای که در سال ۱۳۴۲ در هیأت دولت به ریاست علم به تصویب رسید، بیش از ۷۰ روزنامه و مجله در سراسر کشور تعطیل شدند. علاوه بر اداره نگارش، «ساواک» نیز به نظارت و سانسور کتاب می پرداخت که در برخی موارد، تصمیمات و اقدامات آن دو، متعارض بود؛ مثلاً گاهی اداره نگارش به کتابی اجازه نشر می داد، ولی مقامات امنیتی، دستور جمع آوری و نابودی آن را می دادند. (البته تنها سازمانی که رسماً به سانسور کتاب بعد از نشر اقدام می کرد، ساواک بود.)

امیرعباس هویدا که در اواخر سال ۴۳ به نخست‌وزیری منصوب شد، خود را فردی روشنفکر و آزادیخواه نشان می داد و می خواست شکاف عظیمی را که میان رژیم و روشنفکران [مستقل] ایران پدیدار شده بود، پر کند. از همین رو در مجلس شورای ملی مخالفت شدید خود را با سانسور اعلام کرد و کوشید تا با روشنفکران مستقل و منتقد رژیم شاه مرتبط شود. به دنبال آن در اواخر سال ۴۴ با هفت نفر از نویسندگان و شعرای نامدار منتقد کشور دیدار کرد و آنان نیز به شرایط سخت سانسور اعتراض کردند؛ اما هویدا از وجود سانسور اظهار بی‌اطلاعی کرد و این دیدار با مجادله بی‌پروای آل احمد با او به شکست انجامید. هویدا به تلاشهایش ادامه داد و شش ماه بعد با خلیل ملکی که برجسته‌ترین نویسنده و روشنفکر سیاسی منتقد و مستقل رژیم به شمار می‌رفت، دیدار کرد که با انتقاد شدید ملکی از «فقدان دموکراسی و حکومت فردی و خودکامه شاه»، بی‌نتیجه ماند. سپس وی با داریوش فروهر که از فعالان سیاسی مخالف رژیم به شمار می‌رفت، دیدار نمود که این دیدار نیز سودی در بر نداشت؛ زیرا - چنان‌که روشنفکران منتقد و مستقل به درستی دریافته بودند - هدف هویدا از این نزدیکی و مراوده، ایجاد تغییرات اساسی در ساختار استبدادی حکومت و از بین بردن سانسور

نبود، بلکه وی تصمیم داشت تا با تطمیع، آنها را در قدرت سیاسی و اقدامات خودکامه رژیم شاه شریک کرده و بدین ترتیب از نفوذ و اقتدار سیاسی آنها در جامعه کاسته و حیثیت سیاسی‌شان را سلب کند. در دی ۱۳۴۸، «قانون حمایت از حقوق مولفان و مصنفان و هنرمندان» به تصویب رسید که گام مهمی در نظام‌مند کردن و به رسمیت شناختن حقوق مادی و معنوی پدیدآورندگان کتاب بود. باوجود تنگ‌ترشدن فضای سیاسی و گسترش سانسور در عرصه کتاب و مطبوعات، از سال ۴۲ تا ۴۹، رشد چشمگیری در تعداد عناوین کتاب‌های منتشره به وجود آمد که بالاترین آن در سال ۱۳۴۸ با ۴۷۰۹ عنوان و سپس سال ۱۳۴۹ با ۴۳۵۹ عنوان کتاب است که تفاوت آشکاری با سالهای پیش و حتی پس از آن تا سال ۵۷ دارد. این افزایش، دلایل متعدد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی دارد که از جمله می‌توان به دو برابر شدن اقتصادی کشور طی سال‌های ۳۸ تا ۴۹ و به دنبال آن افزایش درآمدهای عمومی؛ روند مهاجرت روستاییان به شهرها و افزایش جمعیت شهرنشین و در نتیجه رشد طبقه متوسط؛ پیشرفت و تحول در آموزش، صنعت و خدمات؛ و تاسیس دانشگاه و موسسات آموزش عالی در بسیاری از شهرهای بزرگ کشور اشاره کرد.

از اواخر سال ۴۹ به بعد جو اختناق و سرکوب رژیم شدت یافت و «کمیته مشترک ضد خرابکاری» (مرکب از ادارات امنیتی ارتش، ژاندارمری، شهربانی و ساواک) در همین سال تشکیل شد. این امر دلایل گوناگونی داشت. از یک سو گروه‌ها و سازمانهای چریکی از اواخر سال ۴۹ به بعد مبارزه مسلحانه روستایی و سپس شهری گسترده‌ای را با رژیم آغاز کردند و از سوی دیگر رژیم برای مقابله با این پدیده - که زمینه‌های آن را در دانشگاه و عرصه‌های روشنفکری می‌دانست - محدودیت سیاسی روزافزونی را برای ناشران مطبوعات و کتاب به وجود آورد. افزایش ناگهانی بهای نفت از سال ۵۲ به بعد که موجب چند برابر شدن درآمدهای کشور گردید، موجب شد تا شاه با اطمینان از

حمایتهای کشورهای غربی به ویژه آمریکا از رژیم خود، بر فشار و اختناق در داخل کشور افزوده و با تبلیغات فراوان خارجی برنامه‌های بلندپروازانه‌ای را که همان رسیدن به « تمدن بزرگ » و دست یافتن به رتبه پنجم قدرت نظامی جهان بود، تعقیب کند. شاه در اسفند ۱۳۵۳، در یک چرخش ناگهانی و برخلاف نظر پیشین خود که تعدد و فعالیت احزاب را تایید می‌کرد، احزاب دولتی موجود را منحل و تشکیل «حزب رستاخیز» را اعلام و اظهار داشت که در آینده، دولتی تک حزبی بر سر کار خواهد بود و افزود کسانی که مایل نباشند به این حزب بپیوندند یا خائن‌اند که باید به زندان بروند و یا از فردا کشور را ترک کنند. او پا را از این فراتر گذاشت و در مصاحبه‌های خود آشکارا دموکراسی را به مسخره گرفت. هویدا نیز در این سالها که بیش از پیش شیفته قدرت گردیده بود، ژستها و شعارهای روشنفکری سالهای نخست صدارت خود را به کنار نهاد و همصدا با شاه، نیروهای مخالف رژیم را مسخره می‌کرد و به ریشخند می‌گرفت. سرانجام دولت او در اواخر سال ۵۳، دستور تعطیلی و توقیف بیش از ۵۰ روزنامه و مجله را صادر کرد. در تابستان ۵۵ در مراسمی که با عنوان « **سیمنا** کتاب » و به کوشش احسان نراقی و با حضور هویدا و گروهی از مولفان و ناشران کتاب برگزار شد، هویدا آشکارا گفت : ما کتاب را سانسور می‌کنیم و احتیاجی هم به پرده پوشی نداریم. به نوشته دلانوا، در ۱۳۵۴، پس از تاسیس حزب رستاخیز، ساواک مستقیماً بخش بزرگی از انتشارات را از طریق وزارتخانه‌هایی چون آموزش و پرورش، بهداری و سازمان جلب سیاحان که بزرگ ناشران کشور بودند کنترل می‌کرد. نتیجه کار خیلی زود آشکار شد. سال بعد تعداد عنوان کتابهای منتشر شده از چهار هزار [عنوان] در سال، به هزار و سیصد [عنوان] تقلیل پیدا کرد [...] کتابهای علمی و تخیلی نیز در زمره کتاب‌هایی بودند که به شدت سانسور می‌شدند. ساواک معتقد بود که پشت سر هر جمله، معنای رمزی نهفته است. به شعر که با زبان استعاری ویژه‌اش، مستعد هرگونه تعبیر و تفسیر است با سوءظن نگریسته می‌شد. در اواخر عمر رژیم [شاه] بیش از ۵۰۰ عنوان کتاب شعر در

فهرست کتب ممنوع بودند. ادبیات روسی به طور اخص زیر ذره بین ساواک بودند. **داشتن [کتاب] مادر ماکسیم گورکی ممکن بود برای صاحبش به بهای هفت سال زندان تمام شود [...]. کتابهای نویسندگانی چون جک لندن، یا برتولت برشت و صد البته ژان پل سارتر، گذرنامه‌ای برای اقامت در زندانهای قصر یا اوین بودند.** بدین ترتیب از سال ۴۹ تا سال ۵۷، با وجود افزایش جمعیت درس خوانده، بالا رفتن درآمدها، بهبودی وضعیت معیشتی و رایگان شدن آموزش‌های عالی، تعداد عناوین کتابهای منتشره، به شدت کاهش یافت.

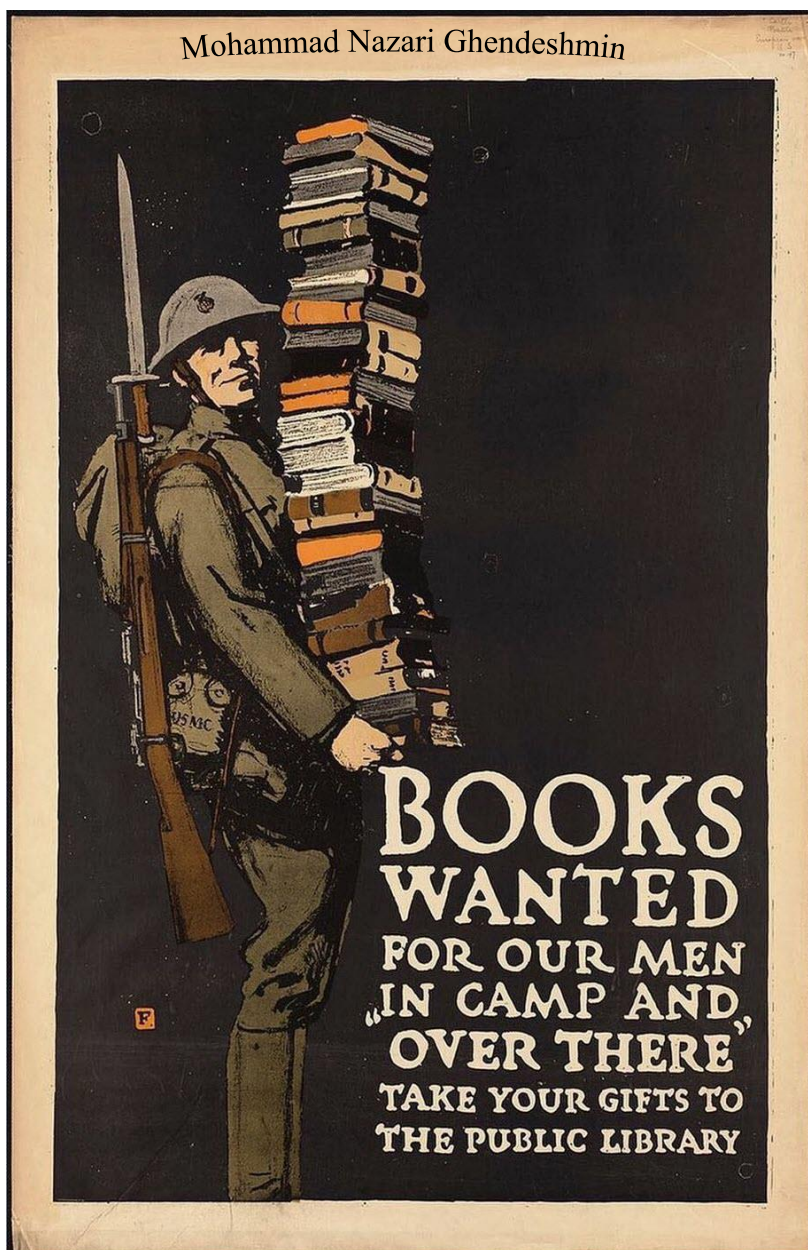
این امر به دلیل فقدان آزادیهای سیاسی و سانسور شدید و توقیف صدها عنوان کتاب بود که توسط اداره کل نگارش و یا ساواک، ماهها و سالها بلاجواب مانده و یا ممنوع‌الانتشار شده بودند که این وضعیت تا آخرین ماههای حیات رژیم شاه ادامه داشت. در همین سالها، بسیاری از نویسندگان، ممنوع‌القلم و بسیاری از وعاظ ممنوع‌المنبر گردیدند. برخی از روشنفکران منتقد رژیم نیز تحت فشار ساواک مجبور شدند تا در اعترافات تلویزیونی، از گذشته خود اظهار ندامت کرده و به تایید دستاوردهای رژیم پردازند. تنها از نیمه دوم سال ۵۶ به بعد است که رشد نسبی در تعداد عناوین و شمارگان کتابهای منتشره دیده می‌شود. جدول زیر فراوانی کتابهای منتشره از سال ۴۹ تا ۵۷ را نشان می‌دهد براساس یک پژوهش گسترده، از سال ۱۳۲۰ تا ۱۳۵۷، تعداد ۲۳/۱۰۰ عنوان کتاب، بررسی شده است که از این تعداد ۵۰۴۶ عنوان را ممیزان، نظر منفی یا مشروط داشته‌اند. (نظر منفی به حالتی گفته شده که کلا نشر [کتاب] را جایز ندانسته‌اند و نظر مشروط، ناظر به وضعیتی است که انتشار [آن] را پس از اصلاحاتی جایز دانسته‌اند).

با پیروزی دموکراتها در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا (آبان ۵۵) و اعلام سیاست آزادیهای سیاسی و حقوق بشر در کشورهای اقمار، رژیم شاه نیز بار دیگر ناگزیر به

ایجاد فضای نسبتاً باز سیاسی در کشور گردید. از این رو از سال ۵۶ به بعد به تدریج، فعالان سیاسی مخالف رژیم به صورت انفرادی یا گروهی، شروع به فعالیتهای سیاسی در چارچوب قانون اساسی کردند و تدریجاً بسیاری از کتابهایی که طی سالهای گذشته در داخل کشور منتشر شده و ممنوع‌الانتشار بودند و دارندگان آنها به زندان‌های سنگینی محکوم می‌شدند به‌طور نیمه مخفی و سپس آشکارا چاپ و منتشر گردیدند که برخی از آنها از جمله آثار دکتر شریعتی در دهها و صدها هزار نسخه به فروش رسید. کتابها و جزوات تئوریک، تحلیلی و آموزشی سازمانهای چریکی و مخالفان سیاسی خارج از

کشور نیز از زمره همین کتابها بودند که مورد استقبال بسیاری از دانشجویان قرار داشتند. این کتابها که در جلدهای سفید و کاغذهای نامرغوب و ارزان‌قیمت و با اسامی مستعار مولفان چاپ می‌شدند، اصطلاحاً به کتابهای «**جلد سفید**» مشهور شدند. به دلیل شرایط سیاسی خاص آن سالها، آماری از تعداد عناوین این کتابها و شمارگان دقیق آنها در دست نیست و تاکنون نیز پژوهشی دقیق و گسترده در آن باره صورت نگرفته است. (منبع: روزنامه اطلاعات - <http://vista.ir/article/36186>)

(2)



کتاب درمانی در بیمارستان کودکان لوس آنجلس



برگردان : شهرزاد فتوحی

برنامه‌ی درمانی «شفای راستین» برنامه‌ی درمانی چندجانبه‌ای است که از کتاب برای حرف زدن با بچه‌ها در سطح خودشان و به زبانی که به خوبی دریابند استفاده می‌کند. کتاب‌هایی که به دقت بررسی و

انتخاب شده‌اند در «کتابخانه درمانی» گردآوری شده‌اند و در اختیار بیماران قرار داده می‌شوند.

کارکنان بیمارستان کتاب‌های این کتابخانه را به دقت مطالعه می‌کنند تا بچه‌هایی را که بستری می‌شوند بهتر درک کنند و در برخورد با مسائل روزمره‌ای که رودروی آن‌ها قرار دارد مهارت پیدا کنند، مسائلی مانند افسردگی، حسادت خواهر و برادرها، احساس گناه یا ترس از زشت شدن، زندگی با معلولیت‌های همیشگی و مرگ و سوگ. بیش از ۸۰۰ عنوان کتاب این کتابخانه را با توجه به نیازهای ویژه هر کودک پزشکان و مددکاران و روانکاوان برگزیده‌اند. با مطالعه این کتاب‌ها بیماران در دوران بستری بودن شان به توانایی و شجاعت و امید دست پیدا می‌کنند. کارکنان برنامه «شفای راستین» همراه با مددکاران متخصصان تربیت کودک و کارشناسان بهداشت روانی این کتاب‌های درمانگرانه را برای کودکان می‌خوانند.

موضوعات این کتاب‌ها معمولاً راه به سوی گفتگوی‌هایی در مورد ترس‌ها و نگرانی‌هایی کودک می‌گشاید، گفتگو‌هایی که در حالت عادی ممکن نبود که کودک از آن‌ها حرفی به

میان آورد. این گفتگوها به گروه درمان‌گران امکان پشتیبانی از بیماران و یاری آن‌ها در راه رفع این هراس‌ها و نگرانی را فراهم می‌کند.

• چگونه برنامه «شفای راستین» به درمان کودکان کمک می‌کند؟

کودک هشت ساله‌ای دلش نمی‌خواهد برای شروع شیمی‌درمانی موهای سرش را از ته بزند. مددکار برای او داستان «کلاه‌های کتی» را می‌خواند. داستان درباره کودکی است که درمی‌یابد پس از درمان موهایش دوباره درمی‌آیند. در پایان داستان کودک مددجو می‌گوید: "من هم حاضرم موهایم را بزنم." فرم درخواستی برای کتاب‌درمانی در این بیمارستان وجود دارد که پدر و مادر کودک یا کارکنان بیمارستان می‌توانند آن را پر کرده و برای کارشناس کتاب‌درمانی بفرستند. در این فرم، اطلاعاتی درباره وضعیت کودک، سن و شرایط خانوادگی او و نوع نیاز او برای کتاب‌درمانی پرسیده شده که باید پر شود.

• کتابخانه درمانی بیماران

کتابخانه‌ی مرکزی آن بیش از هزار عنوان کتاب ویژه کودکان دارد که در دفتر کمک‌های داوطلبانه نگهداری می‌شود.

• داوطلب‌های کتابخوانی

گروه «شفای راستین» همچنین داوطلبانی را برای کتابخوانی برای کودکان بیماری که نمی‌توانند از بستر بیرون بیایند تربیت می‌کند.

• کتاب‌رسانی

کارکنان بیمارستان یکی از میزهای چرخ‌دار را با کاغذ و چوب و روبان به صورت گاو بامزه‌ای درست کردند و دور گردنش زنگوله‌ای انداخته‌اند. این چرخ‌دستی متحرک به همه گروه‌های سنی از کودکان تا نوجوانان در بیمارستان کتاب می‌رساند.

فواید کتاب : ۱۴ فایده منحصر به فرد کتابخوانی



همه‌ی ما با آن یار مهربان کم و بیش آشنا هستیم، اما در دنیای اینترنت و رسانه‌های گوناگونی که به سادگی در دسترس همه قرار دارند، لذت غرق شدن در صفحات یک کتاب خوب، به راحتی فراموش شده است. با وجود اینکه سرانه‌ی مطالعه بسیار پایین است و با گسترش شبکه‌های مجازی، این سرانه روز به روز کمتر هم می‌شود، کتاب خواندن چیزی فراتر از یک سرگرمی ساده یا یک تکلیف درسی است. باور کنید یا نه، فواید کتاب بیشتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. همراه ما باشید، می‌خواهیم درباره‌ی فواید کتاب و کتابخوانی مطالبی بیاموزیم.

امروزه، مطالعه‌ی ما به خواندن آخرین پست‌های فیس‌بوک و توئیتر محدود شده است. بسیاری از ما، آخرین باری را که کتاب خوانده‌ایم، به یاد نمی‌آوریم. اما باید بدانید که مطالعه‌ی روزانه فواید بسیار زیادی دارد که ما با ترک مطالعه، از مزایای فوق‌العاده‌ی آن بی‌بهره می‌مانیم. یکی از تحقیقات اخیر در مورد مطالعه نشان داده است که لذت بردن از خواندن آثار ادبی، توانایی خواندن ذهن را در افراد افزایش می‌دهد. نتایج این تحقیقات که در مجله‌ی Science منتشر شده است، نشان می‌دهد که خواندن آثار ادبی، مهارتی را فرد می‌پروراند که با عنوان «تئوری ذهن» شناخته می‌شود. این مهارت عبارت است از توانایی خواندن افکار و احساسات دیگران.

در ادامه‌ی مقاله، چند مورد دیگر از فواید کتاب و کتابخوانی را با هم مرور می‌کنیم.

۱- افزایش آرامش و کاهش استرس

اگر در زندگی روزمره استرس زیادی را تجربه می‌کنید، کتاب بخوانید. تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۰۹ در دانشگاه ساسکس^۴ نشان داد که مطالعه کردن، مؤثرترین روش برای مقابله با استرس است. کتاب خواندن حتی از فعالیت‌های محبوبی مانند گوش دادن به موسیقی، لذت بردن از یک فنجان چای یا قهوه و قدم زدن، در حفظ آرامش هنگام مواجهه با مشکلات و مقابله با استرس بسیار مؤثرتر است. نتایج این تحقیقات با ارزیابی ضربان قلب و تنش‌های عضلانی مورد بررسی قرار گرفته بود. شرکت‌کنندگان در این پروژه‌ی تحقیقاتی تنها ۶ دقیقه بعد از شروع به خواندن و ورق زدن کتاب، آرامش را احساس می‌کردند.

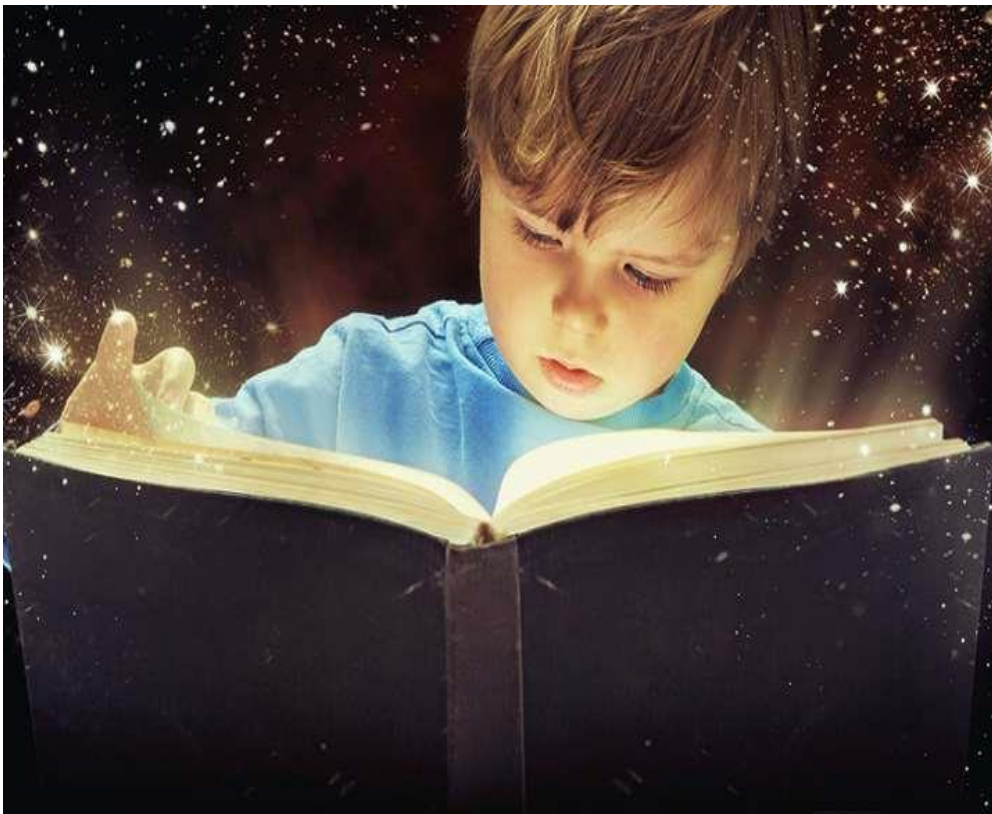
یکی از محققان این پروژه، دکتر دیوید لوئیس^۵ در گفت‌وگو با تلگراف اعلام کرد: «فرقی نمی‌کند که چه کتابی را برای خواندن انتخاب کنید، زمانی که غرق در ماجرا و

⁴Sussex

⁵ David Lewis

موضوع کتاب می‌شوید، از دنیای نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره فاصله می‌گیرید و زمانی را برای کشف تخیلات و دنیای نویسنده صرف می‌کنید.»
 فرقی نمی‌کند که چقدر یا چرا استرس دارید. غرق شدن در دنیای یک کتاب خوب، حال و هوای شما را عوض می‌کند. یک رمان خوب شما را به دنیای دیگری می‌برد و یک مقاله‌ی درگیرکننده و جذاب، حواس شما را از مشکلات و ناراحتی‌های فعلی‌تان پرت می‌کند و موجب آرامش می‌شود.

۲- تقویت ذهن و حفاظت از آن



طبق تحقیقاتی که در مجله‌ی آنلاین نورولوژی^۶ منتشر شده است، خواندن کتاب در تمام طول عمر باعث می‌شود که مغز در سنین پیری، توانایی خود را حفظ کند. این تحقیق روی ۲۹۴ شرکت‌کننده‌ای صورت گرفته بود که همگی در

میانگین سنی ۸۹ سال از دنیا رفتند. نتایج تحقیقات ثابت کرد روند کاهش قدرت حافظه‌ی کسانی که در طول عمر خود فعالیت‌های تحریک‌کننده‌ی ذهن مثل کتاب

⁶ Neurology

خواندن را به طور مرتب انجام می‌دادند، بسیار کمتر از کسانی است که چنین فعالیت‌هایی را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود نگنجانده بودند.

همچنین این تحقیقات نشان داد کسانی که در طول زندگی خود فعالیت ذهنی داشتند، ۳۲ درصد کمتر از دیگران با مشکلات ذهنی در دوران پیری مواجه می‌شوند. سرعت کاهش توانایی مغز و حافظه در کسانی که فعالیت ذهنی ندارند، ۴۸ درصد بیشتر است.

یکی از محققان این پروژه به نام رابرت ویلسون^۷ از مرکز پزشکی دانشگاه راش^۸ شیکاگو در مطلبی عنوان کرد:

« تحقیقات ما نشان داده است که به کار گرفتن مغز از طریق فعالیت‌های ذهنی در تمام طول زندگی از کودکی تا دوران پیری، برای سلامت مغز در دوران پیری بسیار ضروری است. با توجه به این مطلب، ما نباید تأثیر کارهای روزمره مثل خواندن و نوشتن را بر خود، فرزندان و والدین مان، نادیده بگیریم.»

۳. تحریک ذهنی و پیشگیری از آلزایمر

تحقیقات نشان داده است که تحریک ذهن و فعال نگه داشتن آن با تکنیک‌های تقویت حافظه، روند ابتلا به آلزایمر و زوال عقل در سنین بالا را کند می‌کند یا حتی از آن پیشگیری می‌کند. فعال نگه داشتن مغز مانع کاهش قدرت آن می‌شود. مغز هم مثل سایر عضلات بدن برای اینکه سالم و قوی بماند نیاز به تمرین دارد. علاوه بر کتاب خواندن، درست کردن پازل، بازی‌های کامپیوتری و بازی‌های فکری مثل شطرنج، تأثیرات مثبت خود را در تحریک ذهن ثابت کرده‌اند.

⁷ Robert. S. Wilson

⁸Rush University

طبق تحقیقات منتشر شده در مجله علمی PNAS در سال ۲۰۰۱، بزرگسالانی که فعالیت‌های درگیرکننده مغز مثل کتاب خواندن و حل معما انجام می‌دهند، کمتر به بیماری آلزایمر مبتلا می‌شوند. البته محققان، این رابطه را رابطه‌ی پیوستگی می‌دانند نه علت و معلول.

در توضیح این تحقیقات آمده است: « این نتایج به این دلیل به دست آمده است که عدم فعالیت مغز یکی از عوامل ایجاد آلزایمر یا انعکاس تأثیرات پنهان این بیماری است.»

دکتر رابرت فریدلند^۹ از محققان این پروژه در گزارش به USA Today اعلام کرده است: « مغز هم عضوی مانند سایر اعضای بدن است و با توجه به استفاده‌ای که از آن می‌شود، پیر و فرسوده خواهد شد. همان‌طور که فعالیت‌های فیزیکی باعث قوی‌تر شدن قلب، عضلات و استخوان‌بندی می‌شود، فعالیت‌های ذهنی هم مغز را در برابر بیماری‌های مربوطه، مقاوم می‌کند.»

۴- داشتن خواب راحت

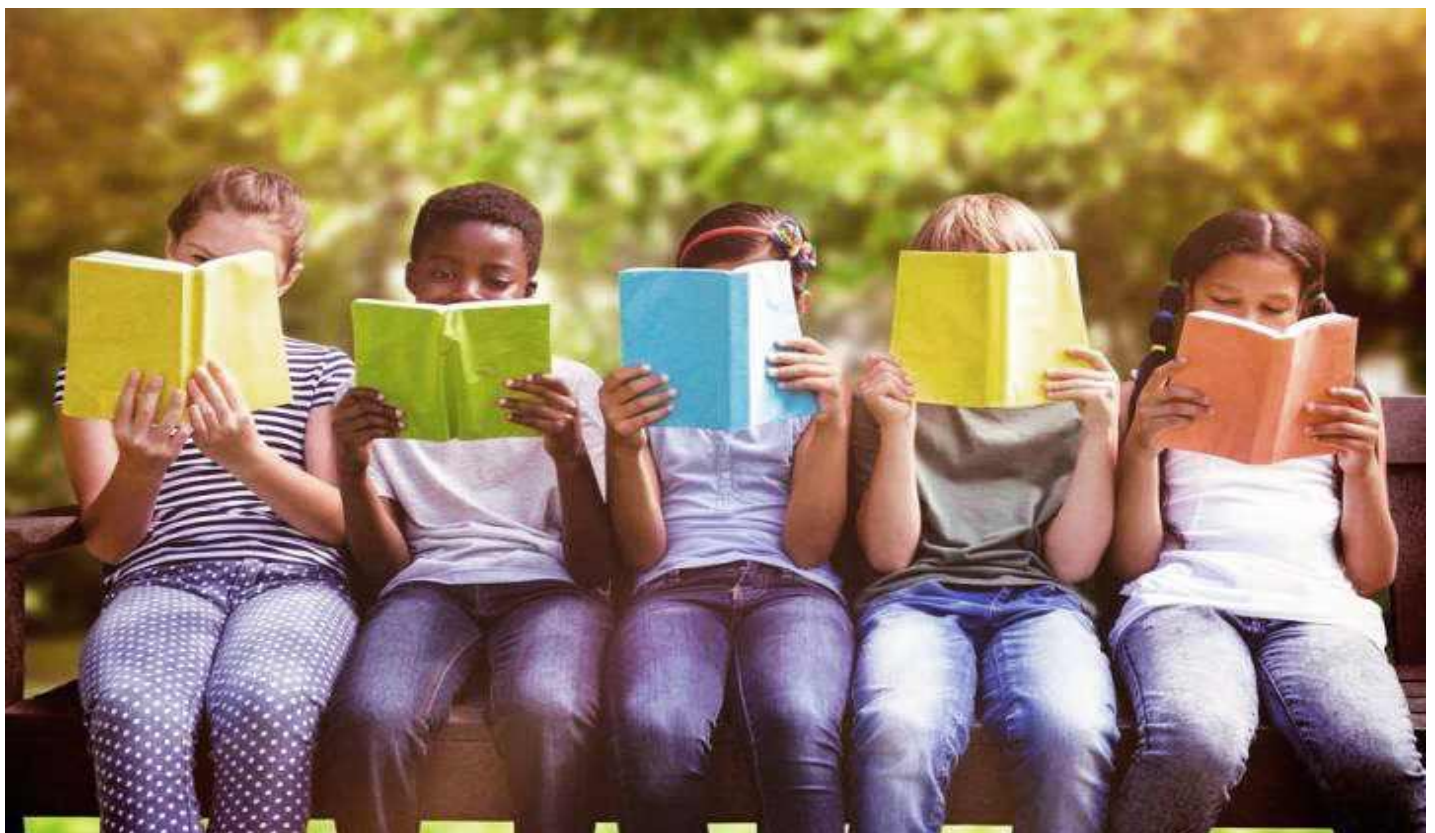
بسیاری از متخصصان اختلالات خواب، توصیه می‌کنند که یک برنامه‌ی روزانه برای کاهش استرس و آماده شدن برای خواب در نظر بگیریم و کتاب خواندن یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با اختلالات خواب است. لامپ‌های پرنور و نور ساطع شده از وسایل الکترونیکی این پیام را به مغز می‌فرستند که زمان بیداری است و موقع خواب فرا نرسیده است. بنابراین به جای خواندن پی‌دی‌اف در لپ‌تاپ، کتابی را زیر نور ملایم مطالعه کنید تا در کمتر از ۳۰ ثانیه به خواب بروید.

⁹ Robert P. Friedland

۵- افزایش همدلی

همدلی یا هم‌احساسی درک احساس و فهم تجربه‌ی حسی دیگران که با قراردادن خود در جایگاه آنها حاصل می‌شود. طبق تحقیقات منتشرشده در مجله‌ی PLOS ONE، غرق شدن در داستان‌ها و افسانه‌ها، می‌تواند همدلی و هم‌احساسی را در فرد تقویت کند. این تحقیقات در قالب دو آزمایش انجام گرفت و نتایج آن نشان داد کسانی که تحت تأثیر یک کتاب قرار گرفته بودند، همدلی بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کردند.

محققان این پروژه در گزارش‌های خود اعلام کردند: «نتایج به‌دست آمده از دو مطالعه‌ی تجربی نشان داد که پس از یک هفته خواندن داستان‌های تخیلی نویسندگانی مانند آرتور کانن دوویل^{۱۰} یا ژوزه ساراماگو^{۱۱}، مهارت‌های هم‌احساسی در افراد به شکل چشم‌گیری افزایش یافته است.»



¹⁰ Arthur Conan Doyle

¹¹ José Saramago

۶- مقابله با افسردگی با مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری

مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری^{۱۲} می‌تواند نقش مؤثری در بهبود زندگی افراد داشته باشد. یک تحقیق در مجله‌ی PLOS ONE منتشر شده است که نشان می‌دهد خواندن کتاب‌های خودیاری یا کتاب‌درمانی، همراه با جلسات حمایتی که نحوه‌ی استفاده از کتاب‌ها را توضیح می‌دهد، پس از یک سال موجب کاهش سطح افسردگی می‌شود. کریستوفر ویلیامز^{۱۳} از دانشگاه گلاسکو در مورد این تحقیقات به بی‌بی‌سی اعلام کرد: «ما در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدیم که مطالعه‌ی چنین کتاب‌هایی، تأثیرات بالینی قابل توجهی در روند بهبود افسردگی دارد و یافته‌های ما بسیار دلگرم‌کننده هستند. افسردگی باعث تضعیف انگیزه‌ی افراد می‌شود و این باور را ایجاد می‌کند که تغییر برای چنین افرادی غیرممکن است». کتاب‌های خودیاری حتی در موارد افسردگی‌های حاد هم می‌توانند مفید واقع شوند. طبق بررسی‌های انجام‌شده توسط دانشگاه منچستر که در سال ۲۰۱۳ منتشر شده است، افرادی که دچار افسردگی‌های شدید هستند به اندازه‌ی افرادی که افسردگی کمتری دارند، می‌توانند از فواید مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری و وبسایت‌های تعاملی بهره‌مند شوند.

۷- افزایش آگاهی

هر چیزی که می‌خوانید، اطلاعات جدیدی به اندوخته‌های قبلی خود اضافه می‌کنید. این اطلاعات، هر چند کوچک، مطمئناً روزی به کارتان می‌آیند. هرچه دانش و آگاهی بیشتری داشته باشید، برای غلبه بر چالش‌های زندگی آماده‌تر خواهید بود. خودتان را در شرایط سختی تصور کنید. فراموش نکنید هر چیزی که دارید از قبیل پول، کار و حتی سلامتی ممکن است روزی از دست‌تان برود، اما دانش و آگاهی و مهارت‌های شماست که همواره با شما می‌ماند.

¹² Self-help

¹³ Christopher Williams

۸- گسترش دایره‌ی لغات

این مورد هم در تناسب با موردی که پیش‌تر اشاره کردیم قرار دارد. هرچه بیشتر کتاب بخوانید با کلمات جدیدتر و بیشتری مواجه می‌شوید و ناخودآگاه از آنها بیشتر در مکالمات روزمره‌ی خود استفاده می‌کنید. داشتن فن بیان و بلاغت در گفتار، در زمینه‌های حرفه‌ای و شغلی کمک بسیار بزرگی به شما خواهد کرد. اینکه بدانید می‌توانید در سطح بالا و با اعتماد به نفس بیشتری صحبت کنید، عزت نفس شما را افزایش می‌دهد.

در مسائل مربوط به شغل و حرفه‌تان هم اگر فردی اهل مطالعه و دارای فن بیان عالی باشید و در مورد موضوعات مختلف آگاهی نسبی داشته باشید، امکان ارتقای شغلی شما بیشتر و سریع‌تر فراهم می‌شود. در مقابل، کسانی که دامنه‌ی لغات محدودی دارند و اطلاعات کمی از پیشرفت‌های علمی و وقایع روز دارند، فرصت ارتقای شغلی را از خود می‌گیرند. خواندن کتاب برای یادگیری بهتر زبان‌های جدید هم بسیار حیاتی و مهم است. زبان‌آموزی که با کلمات بیشتری در محتواهای مختلف درگیر باشد، دامنه‌ی لغات وسیع‌تری دارد و در خواندن و نوشتن فصیح‌تر است.



۹- تقویت حافظه



زمانی که کتابی را می‌خوانید، باید مجموعه‌ای از کاراکترها، پیش‌زمینه‌ی آنها، آمال و آرزوها، سرگذشت و اختلافات جزئی آنها را به خاطر بسپارید. همچنین تمام فاکتورهای فرعی را که بر روند داستان و کتاب تأثیرگذار هستند، باید در ذهن داشته باشید. همان‌طور که می‌بینید، برای اینکه بتوانید یک کتاب و داستان را دنبال کنید باید چیزهای زیادی را به خاطر بسپارید اما مغز یک عضو شگفت‌انگیز است و به راحتی این اطلاعات را حفظ می‌کند. نکته‌ی شگفت‌انگیزی که در مورد عملکرد مغز وجود دارد این است که هر بار که شما مطلب جدیدی را به ذهن می‌سپارید، مغز، سیناپس‌ها یا مسیرهای عصبی جدیدی می‌سازد و مسیرهای قبلی را تقویت می‌کند. این روند به تقویت حافظه‌ی کوتاه‌مدت و ثبات خلق و خو کمک می‌کند.

۱۰- تقویت مهارت تفکر تحلیلی

آیا تا به حال برای تان پیش آمده که یک داستان معمایی و مرموز خوانده باشید و پیش از تمام شدن کتاب، معمای داستان را حل کرده باشید؟ اگر این مورد را تجربه کرده‌اید به این معناست که توانسته‌اید با کنار هم گذاشتن اطلاعات و جزئیات موجود در داستان و دسته‌بندی آنها، تفکر انتقادی و تحلیلی را به کار بگیرید و معما را حل کنید. این توانایی در تحلیل جزئیات برای نقد داستان هم به کارتان می‌آید. می‌توانید مشخص کنید که آیا یک اثر به خوبی به رشته‌ی تحریر در آمده است؟ آیا شخصیت‌های داستان به دقت پرداخته شده‌اند؟ آیا خط کلی داستان، منطقی و درست پیش می‌رود؟ و سؤال‌هایی از این دست.

اگر فرصتی پیش بیاید تا در مورد یک کتاب با دیگران بحث و گفت‌وگو کنید، می‌توانید به روشنی نظرات خود را بیان کنید چرا که برای درک بهتر تمام جنبه‌های درگیر در کتاب، زمان صرف کرده‌اید.

۱۱- افزایش تمرکز

ما روزانه با رسانه‌های زیادی روبه‌رو هستیم و اینترنت توجه ما را به هزاران جنبه‌ی مختلف جلب می‌کند. ما هر روز در آن واحد چندین کار را با هم انجام می‌دهیم. در یک بازه‌ی زمانی پنج دقیقه‌ای ممکن است هم کار خود را انجام بدهیم، هم ایمیل‌هایمان را چک کنیم، هم از طریق نرم‌افزارهای گوناگون با دو نفر دیگر هم‌زمان چت کنیم. یک نگاه‌مان به توئیتر است و یک نگاه‌مان به نوتیفیکیشن اسمارت‌فون و در عین حال با همکاران خود هم تعامل داریم. این رفتار باعث افزایش استرس و کاهش بهره‌وری می‌شود.

زمانی که کتاب می‌خوانید، تمام توجه شما معطوف داستان می‌شود، دنیای اطراف را فراموش می‌کنید و در جزئیات داستان غرق می‌شوید. برای اینکه اثرات شگفت‌آور

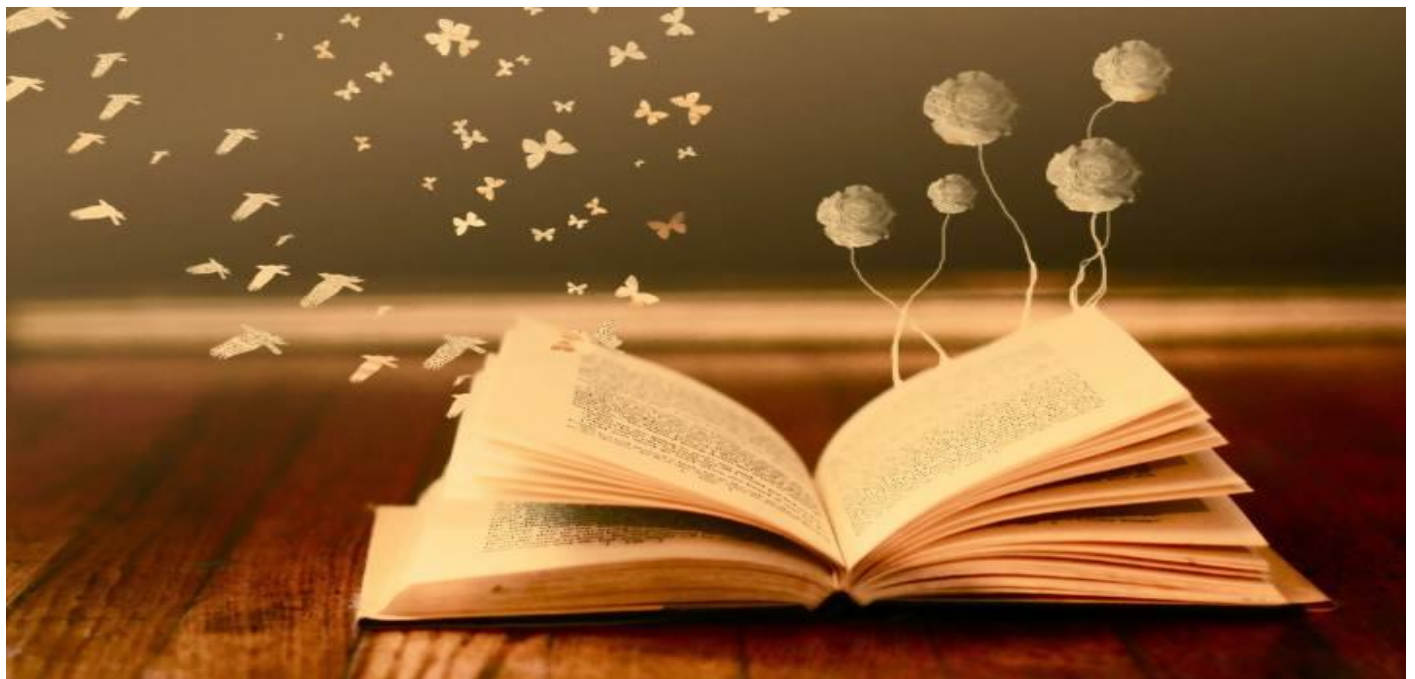
مطالعه بر افزایش تمرکز را مشاهده کنید، هر روز قبل از شروع به کار، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کتاب بخوانید. مثلاً در مسیر و زمانی که سوار مترو هستید تا به محل کار برسید، برای مطالعه وقت بگذارید. خواهید دید که با مطالعه، در محیط کار تمرکز بیشتری خواهید داشت.

۱۲- بهبود مهارت نوشتن

این مورد ارتباط مستقیمی با افزایش دامنه‌ی لغات دارد. خواندن آثار خوب و ارزشمند تأثیر چشمگیری بر توانایی نوشتن دارد. تجربه‌ی وزن کلام، روانی بیان و سبک نوشتاری نویسندگانه‌ی مختلف، بر سبک نوشتن ما تأثیر می‌گذارد. همان‌طور که موسیقی‌دان‌ها بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و از هم تأثیر می‌پذیرند و نقاشان از تکنیک‌های اساتید قبل از خود الگو می‌گیرند، نویسندگان هم با خواندن آثار دیگران، یاد می‌گیرند که چطور افکار خود را در قالب نثر به رشته‌ی تحریر درآورند.

۱۳. آرامش خاطر

علاوه بر اینکه خواندن کتاب خوب موجب آرامش فرد می‌شود، موضوعی که در مورد آن مطالعه می‌کنید هم می‌تواند آرامش خاطر را برای شما به ارمغان بیاورد. مثلاً خواندن



متن‌های معنوی می‌تواند فشار خون را کاهش بدهد و احساس آرامش را در فرد ایجاد کند. تحقیقات نشان داده است که کتاب‌هایی با موضوع خودیاری، به بهبود کسانی که اختلالات خلقی و بیماری‌های روانی خفیف دارند کمک می‌کند.

۱۴- مطالعه، یک سرگرمی رایگان برای زندگی با کیفیت‌تر

بسیاری از ما دوست داریم خودمان کتاب بخریم، برای آن حاشیه‌نویسی کنیم و صفحات موردعلاقه‌ی خود را مشخص کنیم تا در مراجعات بعدی به آنها دسترسی داشته باشیم. اما این روزها خرید کتاب ممکن است بسیار گران تمام شود و ما نتوانیم تمام کتاب‌های موردعلاقه‌مان را بخریم. برای اینکه یک سرگرمی ارزان و حتی رایگان داشته باشید، به کتابخانه‌ی محله‌ی خود سر بزنید و از هزاران کتابی که در کتابخانه وجود دارد به رایگان یا با پرداخت هزینه‌ی بسیار اندکی استفاده کنید. کتابخانه‌ها معمولاً در هر موضوعی که فکر کنید کتاب دارند و از آنجایی که هر از چندگاهی کتاب جدید به مجموعه‌ی خود اضافه می‌کنند یا با سایر کتابخانه‌ها، کتاب مبادله می‌کنند، همیشه منابع جدید برای خواندن در اختیارتان قرار دارد. اگر در نزدیکی شما کتابخانه نیست یا برای رفتن به کتابخانه به دلایل مختلف، مشکل دارید می‌توانید از منبع وسیع کتاب‌های الکترونیکی استفاده کنید. این کتاب‌ها را می‌توانید از طریق کتابخوان‌های الکترونیکی، تبلت یا حتی کامپیوتر مطالعه کنید. هزاران منبع رایگان در سراسر اینترنت وجود دارد که از آنها می‌توانید کتاب‌های رایگان دانلود کنید.

هر سلیقه‌ای که داشته باشید، کتابی وجود دارد که توجه شما را جلب کند. با توجه به علاقه‌ی خود یک زمینه را انتخاب کنید و مطالعه را از آن شروع کنید؛ ادبیات کلاسیک، شعر، مجلات مد، بیوگرافی، کتاب‌های مذهبی، کتاب‌های خودیاری، ادبیات خیابانی، رمان‌های عاشقانه و هر موضوعی که توجه‌تان را جلب می‌کند.

شروع کنید، کتابی در دست بگیرید و دنیای جدیدی را تجربه کنید.

فواید کتاب درمانی برای زنان



خواندن کتاب داستان می تواند به عنوان یک فاکتور مهم در فرآیند توانبخشی انسانهایی که در مرخصی استعلاجی به سر می برند، کاربرد داشته باشد. مطالعه بین رشته ای دانشمندان دانشگاه گوتنبرگ در خصوص تجارب زنان بیمار نشان می دهد خواندن رمان سلامتی آنها را ارتقا می دهد. چنین پدیده ای « کتاب درمانی » نام دارد.

لنا مارتنسو و سیسیلیا پترسون در مصاحبه با زنان کارمند که به مدت ۴ تا ۳۶ ماه در فهرست کارکنان بیمار قرار داشتند، تجارب رمان خوانی آنها را در طول مرخصی استعلاجی شان بررسی کردند. به گفته مارتنسون، خواندن رمان فعالیت معنی دار است که این زنان خود ابداع کردند و چنین عملی توانایی آنها را در انجام فعالیت های روزانه ارتقا داد.

نتایج این پژوهش نشان می دهد مطالعه با واقعیت ملموس و بیرونی و همچنین واقعیت درونی و تجارب ذهنگرایانه انسانها مرتبط است.

در سطح عینی و ملموس، مطالعه به زنان مزبور در بازیابی توانایی و ساختار روزانه‌شان کمک کرد و همچنین تصویر و درک مطلوبی از خود را با ارائه تجربه ذهنی و همچنین فضایی خصوصی برای بهبودی آن‌ها در اختیارشان گذاشت. تمامی زنان مورد بررسی در این تحقیق، همواره به مطالعه علاقه داشتند، با این حال، بسیاری از آن‌ها نشان دادند زمانی که نخستین بار در فهرست بیماران قرار گرفتند، مطالعه خود را کاهش داده یا هیچ انرژی برای این فعالیت نداشتند. زمانی که این افراد فرایند مطالعه را دوباره آغاز کردند، بسیاری از آن‌ها رمان‌های عوام‌پسند و کتاب‌هایی را برگزیدند که موقعیتشان را برایشان تداعی می‌کرد.

با بهتر شدن تدریجی، سوژه‌های مزبور به طور فزاینده‌ای به نوع ادبیاتی که در گذشته خوانده بودند، روی آوردند. این زنان بسیاری از رویکردهای مختلف مورد استفاده‌شان را هنگام بیماری برای مطالعه توصیف کردند. تعدادی از آن‌ها داستان‌هایی را ترجیح می‌دادند که موقعیتشان را منعکس می‌کرد و آن‌ها به شدت با متون مزبور همذات‌پنداری می‌کردند. دیگران نیز برای لذت زیبایی‌شناختی یا فرار از بیماری‌شان در لحظه مطالعه می‌کردند.

زنان مورد بررسی با تمامی شیوه‌های مختلف و در اوقات متعدد طی زمان مرخصی استعلاجی‌شان مطالعه می‌کردند و دریافتند که این عمل به سرعت در توانبخشی آن‌ها مفید بود.

نتایج این پژوهش حاکی از آن است مطالعه دارای چندین بعد بوده و با مهارت‌های ذهنی و فیزیکی، ارتباط و اعتماد به نفس افزایش‌یافته زنان مرتبط بود.

منبع : ایسنا

فواید کتاب‌درمانی برای کودکان



کتاب‌درمانی برای مواردی که کودکان در فشارهای روحی نامناسبی هستند بسیار مفید است. کتاب‌درمانی یک واژه قدیمی است. مفهوم اساسی کتاب‌درمانی، بازپروری از راه خواندن است. فکر کتاب‌درمانی از آن جا برمی‌خیزد که انسان به تعیین هویت با دیگران از راه ادبیات و هنر علاقه‌مند است. کتاب‌درمانی تعامل بین خواننده و ادبیات است. در روش درمان با کتاب، مطالب خواندنی که در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، تأثیر درمانی و شفابخشی دارد.

اگرچه این مفهوم طیف گسترده‌ای از کاربری‌ها را دربر می‌گیرد، در این بخش ما تنها به کاربری آن در گستره کودکان و نوجوانان در بحران می‌پردازیم؛ زمانی که کودکان و نوجوانان با مشکلات اجتماعی، احساسی یا شخصی روبه‌رو هستند و نیاز به کتاب‌درمانی دارند.



متخصصان رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب‌درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روحی مانند بستری‌بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخداد‌های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می‌گیرند، توصیه کرده‌اند. ادبیات می‌تواند کودکان را در درک عواطف خود، همذات‌پنداری با شخصیت‌هایی که احساس‌های مشابه را

تجربه می‌کنند و نیز کسب بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات، یاری رساند. کتاب می‌تواند نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب‌دهنده ویژگی‌های ظاهری، روابط، احساس‌ها و اندیشه‌های آنها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب می‌تواند چون پنجره‌ای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامونشان دعوت کند تا با شخصیت‌ها و شرایط پیوند برقرار کنند.

ادبیات به ۴ شیوه در رشد عاطفی کودکان سهیم می‌شود:

نخست، ادبیات به کودکان ثابت می‌کند که در بسیاری از احساس‌ها مانند دیگران هستند و این که بروز این احساس‌ها و عواطف در آنها امری عادی و طبیعی است.

دوم، ادبیات، هرگونه احساس را از نقطه‌نظرهای گوناگون به بررسی می‌گیرد و تصویری کامل از آن به دست می‌دهد و برپایه اصولی، آن احساس ویژه را شناسایی می‌کند.

سوم، کنش‌های شخصیت‌های گوناگون نقطه‌نظرهایی را برای شیوه‌های برخورد با عواطفی ویژه ارائه می‌دهد.

چهارم، ادبیات به روشنی نشان می‌دهد که هر فرد عواطف گوناگونی را تجربه می‌کند و دیگر این که این عواطف گاهی در تضاد و کشمکش با یکدیگر قرار می‌گیرند.



گام‌های کتاب‌درمانی:

- شناسایی نیازهای کودکان و نوجوانان مورد هدف
- گزینش مواد مناسب
- طراحی فضا و زمان نشست‌ها (از پیش مخاطبان را درباره چگونگی گرداندن جلسه آگاه کنید.
- طراحی فعالیت‌های پس از کتابخوانی
- گفت‌وگو درباره داستان یا کتاب
- نوشتن درباره کتاب یا داستان، نقاشی و اجرای نمایش
- برانگیختن کودکان برای فعالیت‌های بیشتر (پرسش‌های بیشتر درباره موضوع کتاب یا داستان.
- اختصاص زمان استراحتی به کودکان و دادن فرصتی برای واکنش آنها به داستان
- معرفی فعالیت‌های بیشتر: بازگویی دوباره داستان ، گفت و گوی عمیق تر درباره داستان (برای نمونه می توان درباره کارهای درست و غلط شخصیت های اصلی، ضعف و قوت آن ها، درباره اصول اخلاقی و قوانین بیشتر گفت و گو کرد)...
- فعالیت های هنری (صحنه هایی از داستان را تصویرگری کنند، با استفاده از کلاژ عکس و روزنامه تصویرهایی از داستان را بازنمایی کنند)...
- نوشتن خلاق (برای نمونه داستان را به شکل دیگری بازنویسی کنند، تصمیم های شخصیت های داستان را تجزیه و تحلیل کنند)...
- نمایش خلاق (نقش بازی کنند، و یا با ساختن عروسک های داستان، آن را به شکل نمایش عروسکی اجرا کنند).

کتاب‌درمانی می‌تواند به شکل انفرادی یا گروهی انجام شود

فواید مطالعه برای سلامتی



آیا همیشه یک کتاب برای مطالعه کردن دارید؟ به خود ببالید، زیرا شما در حال تقویت حافظه و افزایش توانایی ذهنی و سلامت جسمی خود هستید. اما اگر کتابی برای خواندن ندارید و یا عادت و علاقه ای به این کار ندارید، اجازه دهید تا شما را با تعدادی از فواید مطالعه (کتاب خوانی) آشنا کنیم.

افزایش طول عمر

خواندن کتاب می تواند سبب افزایش طول عمر شود. نتایج یک تحقیق که در حوزه ی علوم اجتماعی و پزشکی در سال ۲۰۱۶ و پس از ۱۲ سال پیگیری انجام گرفت نشان داد که میزان مرگ و میر در افراد کتاب خوان، ۲۰ درصد کمتر از دیگران است، حتی کمتر از افرادی که به مطالعه ی مجلات و یا روزنامه ها می پردازند.

کاهش بیماری ها

پزشکان، متخصصان درمانی و مددکاران اجتماعی سال هاست که از کتاب به عنوان وسیله و ابزاری برای کاهش علائم بیماری های جسمی و روانی و همچنین کاهش

پیشانی های فردی استفاده می کنند. این روش که با عنوان کتاب درمانی شناخته می شود، برای درمان انواع بیماری ها نظیر اختلالات ترس و بیخوابی مربوط به افزایش وزن و اضطراب ناشی از بستری شدن در بیمارستان استفاده می شود.

خواب بهتر و راحت تر

ایجاد یک عادت همیشگی مبنی بر مطالعه کتاب قبل از خواب شب می تواند سبب شود تا از شانس بالاتری برای داشتن یک خواب راحت برخوردار شوید. برای شروع می توانید به خواندن یک و یا دو بخش از کتاب قبل از خواب پردازید تا کم کم به این روال عادت کنید. البته به خاطر داشته باشید که برای این کار حتما از کتاب های کاغذی استفاده کنید، نه از کتاب های الکترونیک! زیرا تمامی متخصصان و کارشناسان بهداشت خواب توصیه می کنند که یک ساعت قبل از خواب از کامپیوتر، تبلت، تلفن همراه و یا هر وسیله الکترونیکی دیگر استفاده نکنید تا دچار بدخوابی نشوید.

افزایش دایره ی لغات

نتایج تحقیقات نشان می دهد که کودکان ۵ تا ۱۵ درصد از کلمات آموخته شده را از مطالعات خود بدست می آورند. لذا کودکانی که مطالعات بیشتری دارند، از دایره ی لغات بیشتری نیز برخوردار خواهند بود. بدون شک همین نتیجه گیری را می توان برای بزرگسالان نیز مطرح کرد.

همدلی بیشتر

نتایج تحقیقات بیان می کند که اگر افراد در هنگام مطالعه (رمان)، غرق در داستان های خیالی می شوند و می توانند با قهرمانان و یا شخصیت های داستان ارتباط برقرار کنند. این پدیده نشان می دهد که از لحاظ احساسی قدرت بیشتری برای ابراز همدلی با افراد دارند و مطالعه کردن می تواند سبب افزایش این حس و بهبود آن گردد. این بدان

معناست که کم بودن میزان ارتباط بین افراد مطالعه کننده و شخصیت های داستانی نیز می تواند به دلیل کم بودن قدرت همدلی در آنها باشد.

افزایش قدرت مهارت های کلامی

در یک مطالعه ی دانشگاهی نتیجه گیری شد که بزرگسالانی که مطالعه ی بیشتری دارند، از قدرت بیان بهتر و روان تری در مقایسه با همسالان خود برخوردارند. این مهارت کلامی علاوه بر افزایش دانش و فرهنگ لغات، سبب انتقال آسان تر نظرات و ایده ها می شود و این چیز است که می تواند سهم بسزایی در بهبود کیفیت و رضایت فردی از زندگی داشته باشد.

کاهش استرس

آیا فکر می کنید که پیاده روی و یا نوشیدن چای بهترین راه برای کاهش استرس است؟ شش دقیقه مطالعه ی مستمر می تواند بسیار مفیدتر باشد. سرگرمی های خاص مانند مطالعه و یا انجام بازی های ذهنی که ذهن را به چالش می کشند (مانند شطرنج و پازل و ..) می توانند برای جلوگیری از بروز بیماری آلزایمر مفید باشند. در یک مطالعه ی تحقیقاتی اثبات شد که نوشیدن یک فنجان چای به میزان ۵۴ درصد و قدم زدن ۴۲ درصد استرس را کاهش می دهند. اما حدس می زنید که کتاب خواندن تا چند درصد سبب کاهش استرس در افراد می شود؟ ۶۸ درصد!!! بنابراین دفعه ی بعد که روز سختی را پشت سر گذاشتید، حداقل شش دقیقه مطالعه برای بهبود وضعیت تان پیشنهاد مناسبی است.

افزایش مهارت های نوشتاری

نوشتن اغلب بهترین راه برای افزایش توانایی های محاوره به شمار نمی آید. اما در یک مطالعه که در آن ۴۶ متغیر مستقل و ارتباط آنها با نوشتار مورد بررسی قرار گرفت،

استعداد (میل ذاتی) خواندن به عنوان قوی ترین متغیر در ارتباط با توانایی نوشتن شناخته شد و این استعداد تنها می تواند با خواندن واقعی بهبود پیدا کند.

کاهش خطر بروز آلزایمر

سرگرمی های خاص مانند مطالعه و یا انجام بازی های ذهنی که ذهن را به چالش می کشند (مانند شطرنج و پازل و ..) می توانند برای جلوگیری از بروز بیماری آلزایمر مفید باشند. مطالعات اخیر نشان می دهد افراد سالمندی که به انجام چنین کارهایی عادت دارند، خطر ابتلا به بیماری آلزایمر در آنها تا ۲,۵ برابر کمتر از سایرین است. بهتر است سعی کنید تا با انجام چنین بازی هایی، به افزایش سلامت ذهنی خود کمک کنید.

فعالیت های بیشتر

مطالعه (خواندن داستان) می تواند سبب باز شدن ذهن شود و توانایی ذهنی خواننده را در جایگزین کردن سناریوهای داستان افزایش داده و همچنین سبب بهبود دیدگاه وی شود که خود این امر می تواند باعث گردد تا فرد در انجام کارها با خلاقیت بیشتر و نیاز کمتر به دانسته های گذشته عمل کند. این نتیجه گیری به این معناست که وقتی احساس می کنید در زندگی و یا کارتان دچار عدم خلاقیت و نوآوری شده اید، خواندن رمان می تواند کار بسیار موثر و مفیدی باشد.

توانایی بیشتر در ارتباط با دیگران

ما هرگز نمی توانیم بدانیم که دیگران دقیقا چطور فکر می کنند، اما خواندن داستان های ادبی می تواند سبب افزایش قدرت «نظریه ذهن» و یا توانایی ما برای درک افکار، احساسات و انگیزه های دیگران شود. این خصوصیت می تواند در بالا بردن ارتباط فکری و ادراکی میان همسران نیز موثر باشد.

دایره اجتماعی قوی تر

احساس می کنید که دایره دوستانتان با افزایش سن کمتر و کمتر می شود و یا اینکه مدت زمان زیادی است که با افراد جدیدی آشنا نشده اید؟ پیوستن و عضویت در کتابخانه ها و یا انجمن های کتاب خوانی می تواند شما را با افراد جدید آشنا سازد. گفتگوهای معنادار و حتی یافتن دوستانی بسیار خوب و نزدیک و برقراری ارتباط های طولانی مدت می تواند از فواید انکارناپذیر این گونه مراکز باشد.

چند دقیقه مطالعه کنید تا سالم بمانید

خواندن کتاب مانند خوردن شکلات تلخ است که در عین تلخی، فواید زیادی برای سلامتی دارد. در این جا به شما می گوئیم که خواندن کتاب و مطالعه (هر چند کوتاه) در هر روز چه اثرات مثبتی بر روی سلامتی تان دارد.



خواندن، چراغ مغزتان را روشن می کند!



خواندن باعث تحریک بخش های مختلف مغزی و اعصاب مغز می شود، به طوری که تجربه ای را تجربه می کنید. به عنوان مثال، محققان در اسپانیا دریافتند که خواندن کلمه "دارچین" باعث فعال شدن مناطق مغزی دارای اعصاب مسئول بوییدن می شود. به همین ترتیب، محققان فرانسوی دریافتند که مطالعه درباره یک موضوع ورزشی (مانند لگد زدن به توپ)، قشر حرکتی، بخش جنبش مغز را تحریک می کند.

داستان ها، در درک دیگران به ما کمک می کند

اگر درباره ژنتیک خواندید، درباره ژن ها یاد می گیرید. اگر بخواهید داستان بخوانید، درباره افراد، دیگران و خودتان یاد می گیرید. این به این دلیل است که خواندن کتاب فرصتی منحصر به فرد را فراهم می کند تا کاملاً خود را در افکار و احساسات دیگران فرو ببرد، که تحقیقات نشان می دهد می تواند همدلی و توانایی اجتماعی را افزایش دهد.

کتاب ها، شما را خوشحال تر می کنند

شما می دانید پول راز خوشبختی نیست، پس چه است؟ تحقیقات گذشته نشان داده است که تجارب زندگی شما را از چیزهای مادی شادتر می کند، اما این پایان داستان نیست. تنها شش دقیقه مطالعه کافی است که ضربان قلب تان کاهش یابد و تنش عضلانی تان کم گردد. یک تحقیق اخیر نشان می دهد که محصولات تجربی طراحی شده برای ایجاد یا ارتقاء تجارب زندگی، مانند کتاب ها، تقویت کننده های شادکامی هستند (کالاهای ورزشی، بازی های ویدئویی و ابزار موسیقی نیز شامل این لیست می شوند). همچنین ثابت شده است بزرگسالان مسن تر که به خواندن و یادگیری ادامه می دهند از زندگی خود بیشتر راضی هستند.

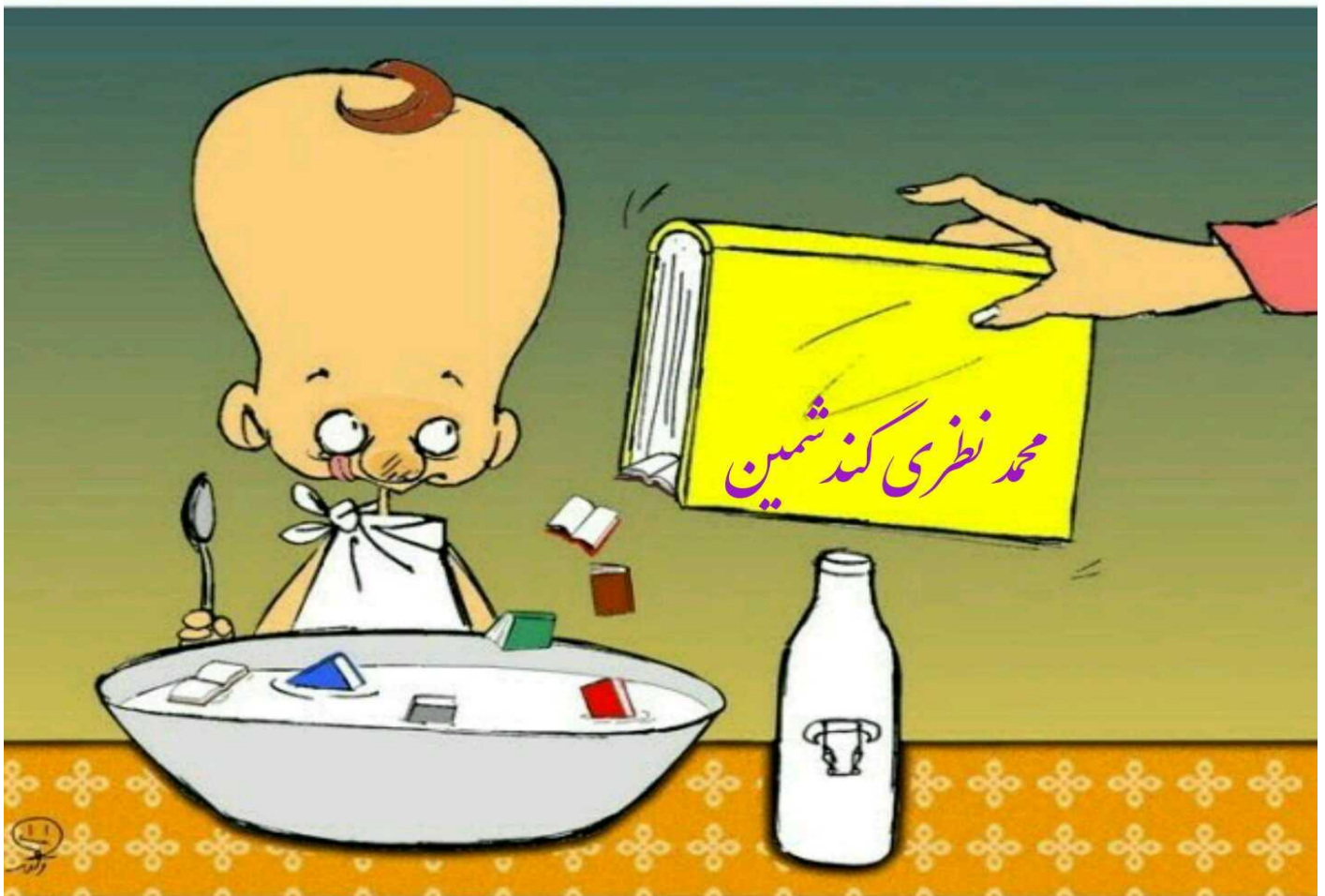
خواندن می تواند باعث کاهش استرس شود

غرق شدن در یک کتاب، می تواند شما را به اوج آرامش برساند. کتاب، بزرگترین دلیل کاهش استرس شناخته شده است و در مقایسه با گوش دادن به موسیقی، پیاده روی و نوشیدن یک فتنجان چای، تا ۶۸ درصد بیشتر، استرس را کم می کند. این خبر خوبی برای سلامتی و شادی شماست، زیرا استرس می تواند انرژی تان را تا حد زیادی کاهش دهد، در زیست تان اختلال ایجاد کند و سبب بروز انواع بیماری ها در بدن تان شود. تنها شش دقیقه مطالعه کافی است که ضربان قلب تان کاهش یابد و تنش عضلانی تان کم گردد.

کتاب، ماده خاکستری مغز را می سازد

غرق شدن در یک کتاب خوب می تواند به جلوگیری از دست دادن حافظه شما کمک کند. حفظ فعالیت های تحریک کننده ذهنی در طول زندگی شما، مانند خواندن، می تواند به کاهش سی و دو درصدی مشکلات شناختی کمک کند. افرادی که در معرض دید عمیق قرار گرفته اند (خواندن، شطرنج، پازل) دو و نیم برابر کمتر از دیگران دچار بیماری آلزایمر می شوند.

فواید کتاب درمانی برای کودک



به نظر می رسد ما بعد از مطالعه ی هر کتابی تا مدت ها تحت تاثیر محتوا و فضای آن قرار داریم. کتاب های خوب و مناسب، تاثیرات ژرفی بر روح و جان کودک به جای می گذارند. کودک بیمار با سرکوب احساسات خود و انکار آن ها، سبب آزار خود و ایجاد مشکل برای دیگران می شود. مطالعه، این فرصت را برای او فراهم می آورد تا هیجان های خود را تخلیه کند. اضطراب کودک با مطالعه ی کتاب و همانند سازی با شخصیت اصلی داستان کاهش پیدا می کند و سرانجام به احساس امنیت و آرامش دست می یابد. این روش درمان، تخیل کودک را فعال می کند و در عین حال که به او کمک می کند راه های جدید را تجربه کند، به او یاری می رساند تا راه های چیره شدن بر مشکلات را پیدا کند و راه مناسب را برگزیند. تفکر مثبت نیز، در حالی که کودک

لحظاتی شاد و لذت بخش را تجربه می کند و سرگرم می شود، در او شکل می گیرد و روش های برنامه ریزی را هم می آموزد. کودک می تواند این شیوه را بعدها در بزرگ سالی نیز به کار بندد. این مسئله نه تنها بر روح بلکه بر جسم او نیز تاثیر می گذارد. گرچه به نظر می رسد کتاب درمانی بی خطر، ارزان و دل پذیر است، میزان و موارد استفاده ی آن در اختیار خود ماست.

کتاب درمانی می تواند این ویژگی ها را در وجود کودکان رشد دهد:

- توانایی تشخیص و ارزش گذاری احساس ها .
- درک این مسئله که کودکان دیگر هم با مشکلاتی مشابه روبرو هستند و او تنها نیست.



- توانایی آغاز و پیگیری یک گفت و گو .
- رشد قدرت اندیشه و خودآگاهی .
- کشف مهارت های سازگار شدن با شرایط و یافتن راه حل .
- تصمیم گیری برای آغاز کنش ها و واکنش های سازنده .

کتاب درمانی برای کودکان آسیب دیده



متخصصین رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روحی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخداد های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می گیرند، توصیه کرده اند. ادبیات می تواند کودکان را در درک عواطف خود، همانند سازی با شخصیت هایی که احساس های مشابه را تجربه می کنند و نیز کسب

بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات، یاری رساند. کتاب می تواند نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب دهنده ویژگی های ظاهری، روابط، احساس ها، اندیشه های آن ها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب می تواند چون پنجره ای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامون شان دعوت کند تا با شخصیت ها و شرایط پیوند برقرار نمایند.

کتاب به دو روش می تواند مورد استفاده قرار گیرد:

- به شکل **مستقیم** در ارتباط با خود کودک، یعنی کودک با داستان درگیر شود و ما منتظر واکنش از سوی کودک تحت درمان بمانیم.

- به شکل **غیر مستقیم** از راه بالا بردن آگاهی اطرافیان و دادن اطلاعات لازم برای برخورد با کودک.

موفقیت در هر دو این روش ها به توانمندی، برنامه ریزی و آگاهی درمان گر از کتاب و وضعیت کودک بستگی دارد. برای کودک خردسال کتاب می خوانیم تا لذت ببرد و مهارت های شنیداری و توانایی درک و تحلیلش رشد کند و هنگامی که خواندن آموخت، خود کتاب می خواند تا آگاه شود و باز هم لذت ببرد. هنگامی که کودک به خواندن داستانی سرگرم می شود، با شخصیت های داستان می آمیزد و همراه می شود و در نشیب و فراز پا به پای آن ها، می اندیشد و جستجو می کند تا راه های تازه بیابد و گره از مشکلی باز کند. او با افراد داستان می خندد و می گرید، شاد و غمگین می شود و گاه در شور و شوق و گاه در دل مردگی با آن ها شریک می شود.

کتاب درمانی می تواند به شکل انفرادی یا گروهی انجام شود. در کتاب درمانی های انفرادی، کتابی برای یک فرد خاص با یک نیاز ویژه برگزیده می شود. آن کودک یا نوجوان خاص می تواند کتاب را خود بخواند یا برایش خوانده شود. فعالیت هایی که پس از خواندن کتاب طراحی شده اند به شکل انفرادی با آن کودک یا نوجوان انجام شود. کودک یا نوجوان درباره آن کتاب با آموزگار، کتابدار یا هر فرد بزرگسال که با او کار می کند، می تواند گفت و گو کند، گزارشی درباره داستان بنویسد یا احساسات خود را به شکل هنر نقاشی یا هرگونه دیگری از هنر بیان کند.

در این پروسه کودک و نوجوان از فشارهای احساسی رها می‌شود و در ضمن با تحلیل ارزش‌های اخلاقی و برانگیخته‌شدن تفکر انتقادی در او، بر خودآگاهی‌اش افزوده می‌شود و می‌تواند ارزیابی‌های شخصی و اجتماعی خود را بهبود بخشد. نتیجه آن خواهد شد که او رفتارش را بهبود بخشد و بتواند موضوع‌های مهم زندگی را درک کند.

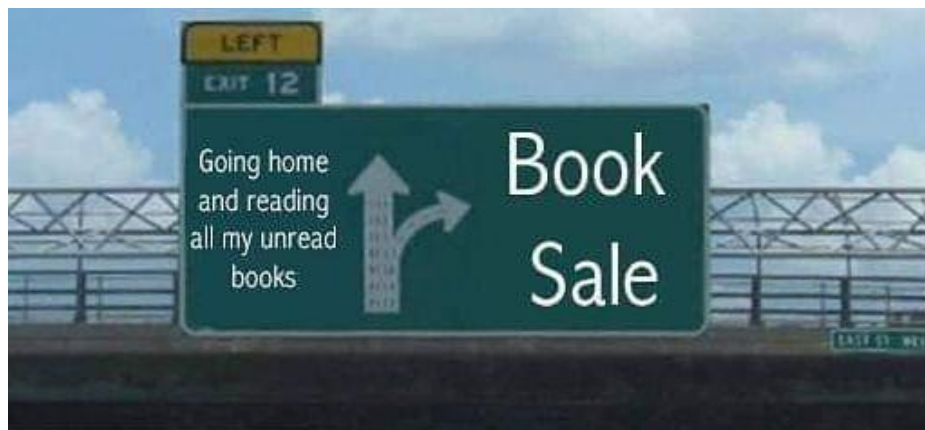
در کتاب درمانی‌های گروهی، کودکان و نوجوانان داستانی را بلند می‌خوانند یا برایشان کتابی خوانده می‌شود. گفت‌وگوی گروهی و فعالیت‌های جمعی در پی این خواندن انجام می‌شود. آنها در این بحث‌ها درمی‌یابند که تنها نیستند و می‌توانند مشکلات خود را با دیگران سهیم شوند.

اگرچه کتاب درمانی برای حل مشکلات کودکان در بحران است، اما تنها به این موارد محدود نمی‌شود. به‌طور کلی ادبیاتی که زندگی کودکان را بازتاب می‌دهد، می‌تواند کودکان را در حل مشکلات و ناشناخته‌های زندگی خود یاری دهد.

کتاب درمانی می‌تواند به کودکان کمک کند تا با مشکلاتشان کنار آیند و برای برطرف کردن آن‌ها راه حل پیدا کنند. با این روش به ظاهر ساده، می‌توان با مشکلاتی چون جدایی و دوری، بیماری، مرگ، فقر، ناتوانی جسمی، از خود بیگانگی، سوانح و جنگ کنار آمد و رنج ناشی از آن‌ها را در کودک کم‌تر کرد. برای کودکان معمولاً درک و بیان احساسشان دشوار است و این درست جایی است که کتاب به یاری می‌آید. کودک با خواندن و تفسیر یک داستان در ذهنش، روندی را آغاز می‌کند که در آن به تجربه‌ها و نیازهای خودش پاسخ می‌دهد تا به نوعی از خودآگاهی و درک از نیازها و احساسش برسد. هنگامی که کودکان با شخصیت‌های داستانی ادبی آشنا و مدتی با آن‌ها درگیر می‌شوند بهتر می‌توانند آن‌چه در درونشان می‌گذرد را بر زبان آورند یا نقاشی‌اش کنند و یا درباره آن بنویسند.

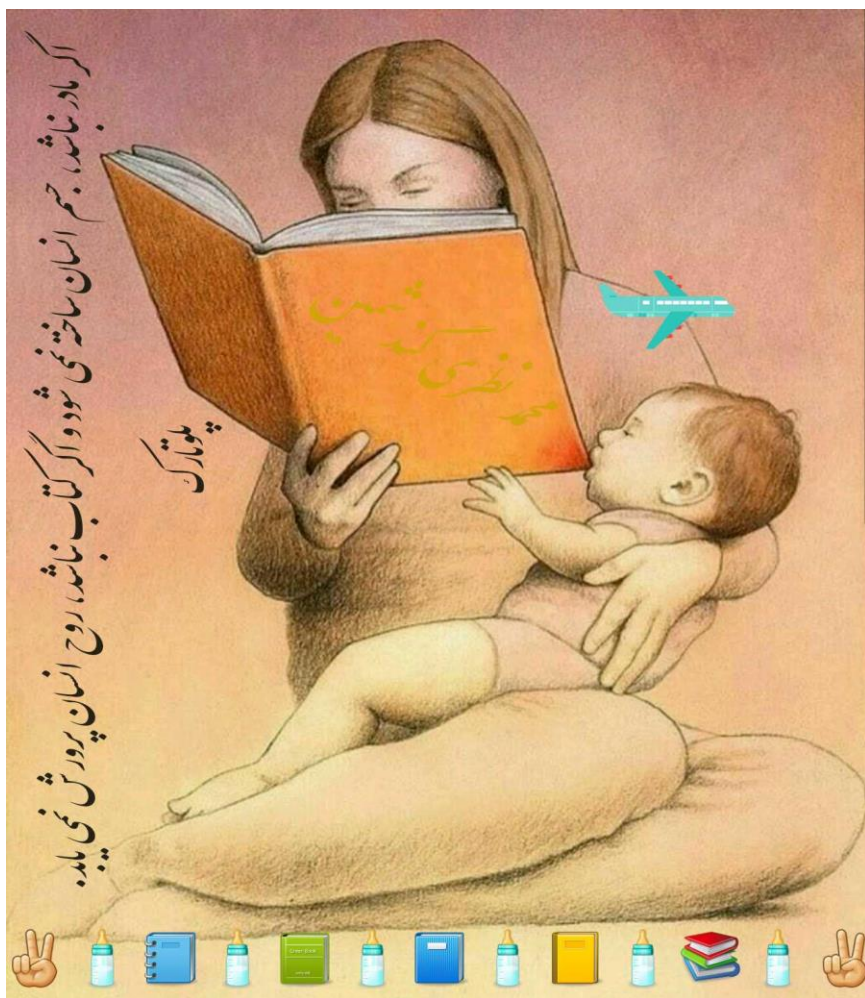
راهکارهای مستمر که می توانند همراه با کتاب درمانی به کار روند. عبارتند از: فعالیتهای هنری، داستان نویسی، تئاتر، نمایشهای عروسکی، و عروسک بازی. کودک پس از خواندن کتاب (یا پس از آنکه کتاب برایش خوانده شد) می تواند داستانی را به درمانگر دیکته کند. پایان متفاوتی برای داستان بنویسد. نامه ای به یک یا چند تن از شخصیتهای داستان بنگارد یا در قطعات مشخصی از داستان، ایفای نقش کند. همچنین می تواند با استفاده از مواد گوناگون، کولاژ تصاویر و مجسمه هایی بسازد که شخصیتهای داستان را به زندگی آنها ربط دهند. از نمایشهای عروسکی کامل با عروسکهای دست ساز و صحنه آرایبی نیز به عنوان فعالیتهای جنبی استفاده شده است. تعداد و نوع این فعالیتهای تنها توسط نیروی تخیل کودک و اشتیاق و تمایل درمانگر برای آزمودن شیوه های خلاق و ابتکاری تعیین می شود.

کتاب درمانی، روشی نیست که تنها در بحران ها و اختلالات مهم روانشناسی اثرگذار



باشد. ممکن است کودکی، نتواند بین آن چه که می خواند و زندگی شخصی اش رابطه برقرار کند، کتاب و ادبیات، برای کودکی دیگر هم ممکن است تنها راه فراری باشد برای فراموش کردن مشکلاتش. با همه این ها، کتاب درمانی برای بسیاری از کودکان اثرهای مفیدی در بر داشته است.

فرآیند های کتاب درمانی



کودکان هنگام کتاب درمانی سه فرآیند را تجربه می کنند :

۱- فرآیند همانند سازی، ۲-

فرآیند پالایش روانی و ۳-

فرآیند بینش درون. از آن جا

که کودکان و نوجوانان در بیشتر

موارد خود را به جای شخصیت

های کتاب یا قهرمان های اصلی

داستان می گذارند، چنانچه در

پروژه های کتاب درمانی، کتاب

های مناسبی گزینش شوند،

فرآیند همانند سازی به آن ها

کمک می کند تا مشکلات خود را شناسایی کنند و هنگامی که در می یابند در رویارویی

با این گونه مشکلات تنها نیستند، احساس آرامش و امنیت می کنند و از تنهایی و

تشویش آن ها کاسته می شود زمانی که این همانند سازی صورت گرفت، فرآیند پالایش

روانی نیز انجام می شود. کودک و نوجوان از جنبه احساسی در گیر داستان می شود و

می تواند احساسات خود را در شرایطی امن بروز دهد با همانند سازی و پالایش روانی،

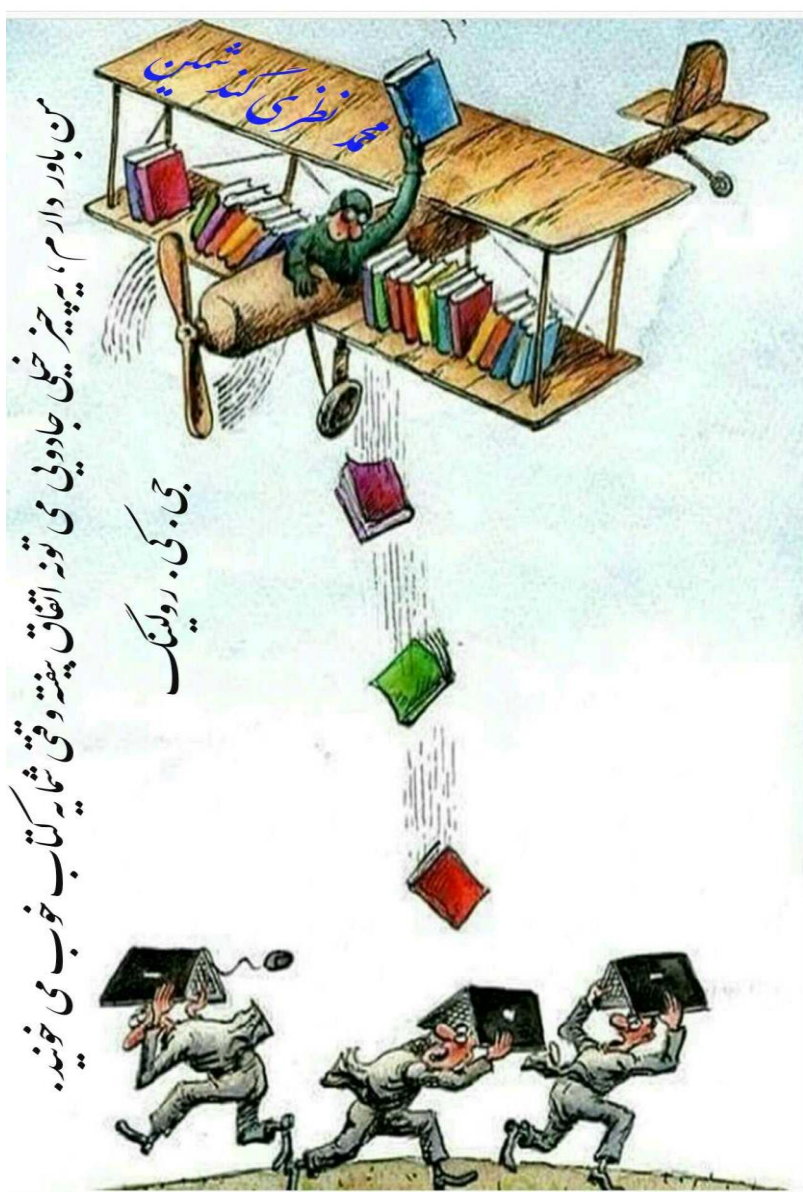
کودک و نوجوان برای تجزیه و تحلیل مشکلات خود توانمند تر می شود. این گونه

تحلیل ها سبب افزایش آگاهی و درک عمیق تر آن ها از خود و ارتباط با دیگران می

شود. این خود آگاهی کودک و نوجوان را قادر می سازد تا دریافت های خود را از

رخدادها دگرگون کند و رفتارهایش را بهبود بخشد. (فرآیند بینش درون)

مشکل بد خوابی تان را در سفر با کتاب خواندن حل کنید



کتاب خوانی

تعطیلات بهترین وقت برای سفر کردن است، اما اگر قرار باشد از قاره‌ای به قاره دیگری سفر کنید، چه طور می‌خواهید با مسئله «جت لگ» یا بی‌خوابی ناشی از مسافرت طولانی با هواپیما دست و پنجه نرم کنید؟

مواجه شدن با مسئله جت لگ به خصوص برای آن‌هایی که از خانه کار می‌کنند یا هم‌خانه‌ای ندارند که آن‌ها را برای رفتن به سر کار از خواب بیدار کند، از همه سخت‌تر است. برای مواجهه با مشکل

بد خوابی و درست کردن ساعت‌های خواب، این پنج روش به کمک کتاب‌ها بهترین راه حل است.

۱- به هر برنامه‌ای که به کتاب ربط داشته باشد، جواب مثبت بدهید. وقت‌هایی که جت لگ دارید، خیلی هم خوب است با آدم‌ها قرار بگذارید و ببینیدشان، اما این موقعیت وقتی بهتر می‌شود که درباره چیزی که ذهن تان را درگیر می‌کند تبادل نظر کنید.

این جوری وقتی نشسته‌اید، کمتر امکان‌اش وجود دارد که خواب‌تان ببرد. به جلسه‌های کتاب‌خوانی و داستان‌خوانی بروید و سعی کنید در این جلسه‌ها صحبت کنید.

۲- با صدای بلند به کتاب‌های شنیداری گوش بدهید. به کتاب‌های شنیداری با صدای بلند گوش بدهید. حتی کتاب‌هایی را پیدا کنید که در آن‌ها شخصیت‌ها داد می‌زنند، صدای دستگاه‌تان را تا جایی که می‌توانید بلند کنید، فقط مراقب باشید همسایه‌ها را نترسانید.

۳- کتاب‌هایی را بخوانید که همیشه دوست داشته‌اید بخوانید. یادتان باشد کتاب‌هایی را انتخاب نکنید که مجبورید بخوانید، این جوری مجبور می‌شوید بارها و بارها یک پاراگراف را با چشم‌های خمار چندین بار بخوانید، بدون این که سرسوزن‌ازش سردر بیاورید. پیشنهاد این است، کتابی را انتخاب کنید که از همیشه از ته دل دوست داشته‌اید آن را بخوانید. حتی می‌تواند کتابی باشد که همیشه دوست داشته‌اید بخوانید و خجالت می‌کشیدید بخوانید. در حال و هوای جت لگ این کتاب ارزش‌اش را دارد.

۴- کتاب‌های قطور و سنگین بخوانید. اگر از آن دسته کتاب‌خوان‌هایی هستید که موقع کتاب خواندن زیادی ولو می‌شوید، وقت جت لگ بهتر است کتاب‌های قطور سنگین انتخاب کنید. این جوری خیلی راحت نمی‌توانید دراز بکشید و خواب‌تان ببرد.



۵- اصلاً نخوابید تا وقت خواب شب‌تان برسد. می‌توانید تمام سطح تخت خواب‌تان را با کتاب‌های قطور جلد سخت بپوشانید تا هر وقت خواب به چشم‌تان آمد، نتوانید روی تخت‌تان دراز بکشید. در این حال این قدر خسته‌اید که حتی نمی‌توانید کتاب‌ها را جابه‌جا کنید.



کتابخوان ها سالم ترند؟!!



زیاد شنیده ایم که مطالعه بر توانائی های ذهنی، روحیات و احساسات تاثیرات شگفت انگیزی دارد. آیا درست است؟ ما در اینجا قسمت هایی از یک تحقیق را آورده ایم که ثابت می کند مطالعه فعالیتی است بسیار مفید. نگاهی به این مطلب بیندازید و دریابید که چرا خواندن کتاب می تواند بهترین تصمیمی باشد که تا به حال گرفته اید.

مطالعه استرس را کم می کند



زمانی که استرس دارید ترجیح می دهید چه کارهایی انجام دهید؟ پیاده روی کنید؟ یا موسیقی گوش دهید؟ محققان دانشگاه ساسکس اطمینان داده اند که در مواقع استرس باید مطالعه کرد.

تحقیقاتی که انجام داده اند نشان داده است که مطالعه در مقایسه با موسیقی، پیاده روی و حتی قهوه بهترین روش برای غلبه به استرس است. افرادی که مورد آزمایش قرار گرفته بودند با مطالعه به مدت ۶ دقیقه توانسته بودند استرس خود را کاهش دهند.

مطالعه بیخوابی را درمان می کند

ثابت شده است که مطالعه یکی از موثرترین راه ها برای آرامش و آمادگی برای خواب

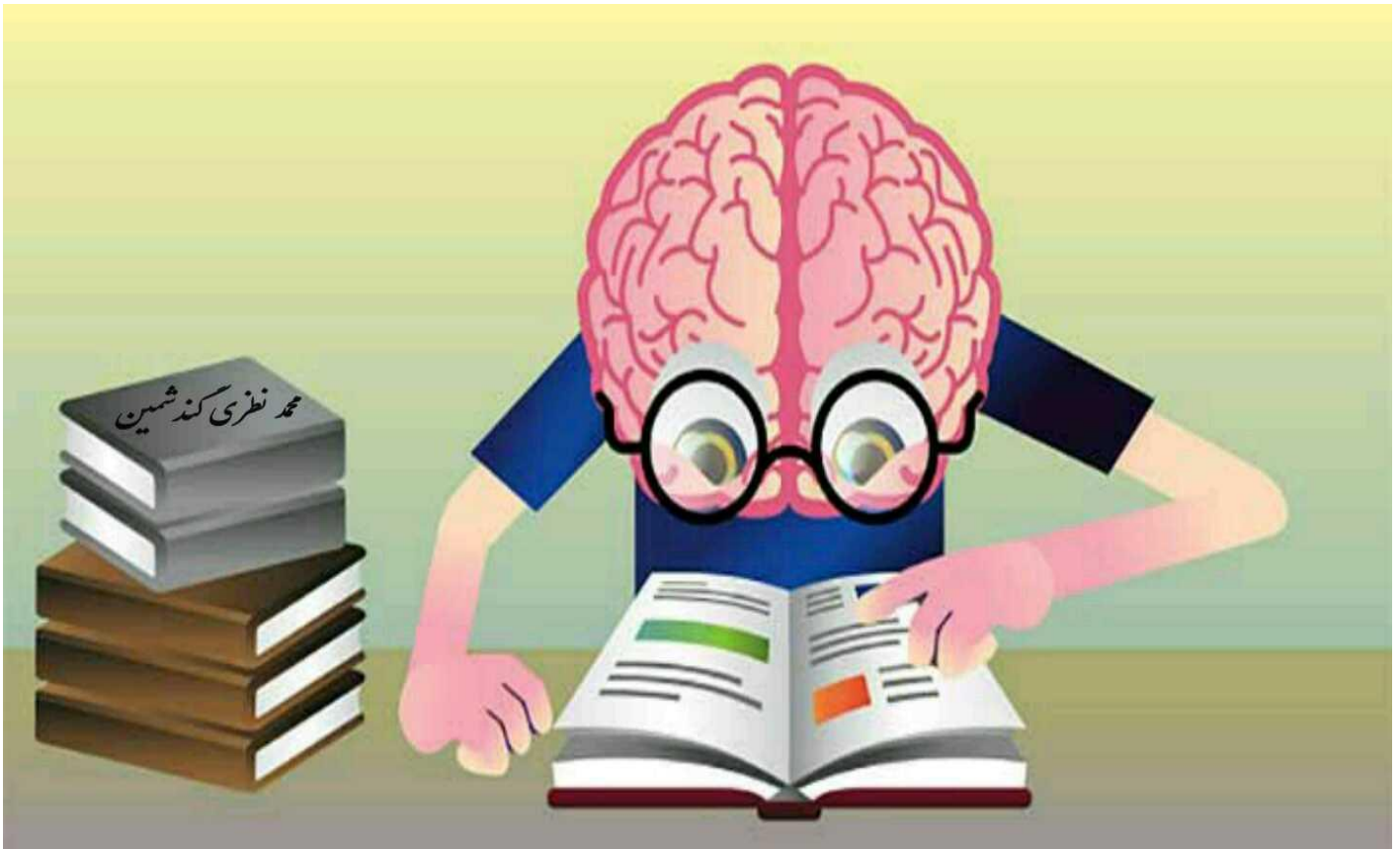


می باشد. نور موبایل و تلویزیون به مغز می گویند که اکنون زمان بیدار شدن است در حالی که خواندن کتاب در نور کم تاثیر کاملا متفاوتی دارد زیرا مغز تشخیص می دهد که اکنون زمان استراحت است.

مطالعه از ما انسانی لطیف و مهربان می سازد

هنگامی که کتابی را مطالعه می کنید به خصوص کتاب های داستان، از نظر احساسی به عمق داستان می روید و ارتباط احساسی با قهرمانان داستان برقرار می کنید. مطالعات نشان داده است کسانی که از نظر احساسی با داستان ارتباط برقرار می کنند در دنیای واقعی انسان های مهربان و دلسوزی هستند.

مطالعه کارکرد مغز را تقویت می کند



تحقیقات نشان داده است که ما انسان ها پس از مطالعه باهوش تر می شویم. چند روز پس از پایان کتاب مغز ما تغییرات مثبتی را نشان می دهد. دانشمندان دریافته اند که بهبود در کارکرد مغز به دلیل ارتباطات شدید در مغز و تغییرات عصبی است که در حافظه عضلانی ایجاد می شود.

مطالعه افسردگی را از بین می برد



بر اساس یکی از تحقیقات اخیر مطالعه یکی از بهترین روش ها برای مبارزه استرس است. در این تحقیق بیمارانی که از کتاب راهنمای خودخوان برای از بین بردن

استرس استفاده می کردند زودتر از کسانی که به کارشناس مراجعه می کردند توانستند استرس را در خود کاهش دهند.

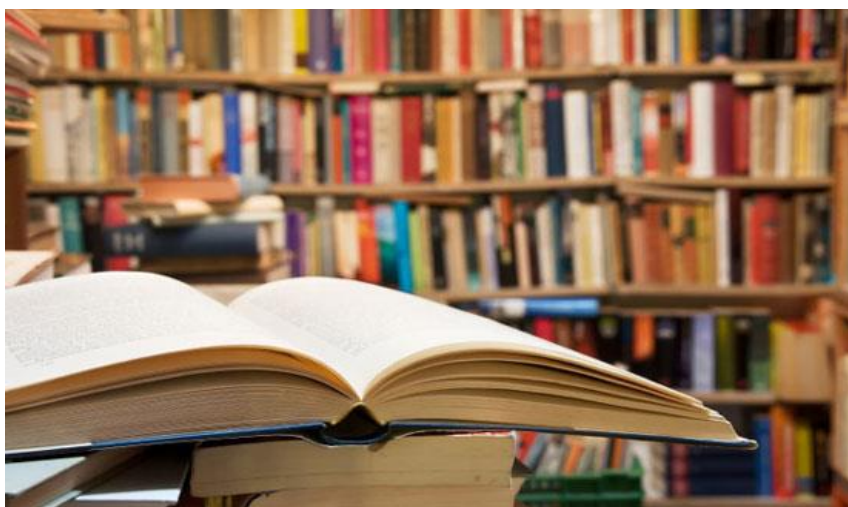
مطالعه انسان را جذاب تر می سازد

مطمئناً یک انسان باهوش و تحصیلکرده برای دیگران جذابیت بیشتری دارد. شخصی که بتواند در هر حیطه موضوعی بحث کند توجه ها را به سمت خود جذب می کند و مورد تحسین دیگران واقع می شود.

مطالعه به هدفمندی و غلبه بر مشکلات کمک می کند

هر چه بیشتر مطالعه کنیم بیشتر خودمان را در قالب قهرمانان کتاب ها می بینیم و مدل های رفتاری آن ها به زندگی خود منتقل می کنیم. این بدین معنی است که با دنبال کردن مثال های یک کتاب خوب انگیزه پیدا کردن عشق و رسیدن پیدا خواهید کرد.

مطالعه انسان را اجتماعی می کند



کسانی که مطالعه می کنند انگیزه بیشتری برای شرکت در فعالیت های فرهنگی و اجتماعی گوناگون دارند.

مطالعه توانائی های حافظه و تفکر را تقویت می کند

هر زمان که مطالعه می کنید در واقع ذهن را تعلیم می دهید. وقتی با کلمات جدیدی مواجه می شوید مفهوم آن را کشف می کنید و در حافظه کوتاه مدت ذخیره می کنید. تحقیقات ثابت کرده اند که مطالعه، زوال را در قوه ادراک شخص کاهش می دهد. کسانی که ذهن را با مطالعه برمی انگیزند بهتر می توانند مغز را زنده نگه دارند.

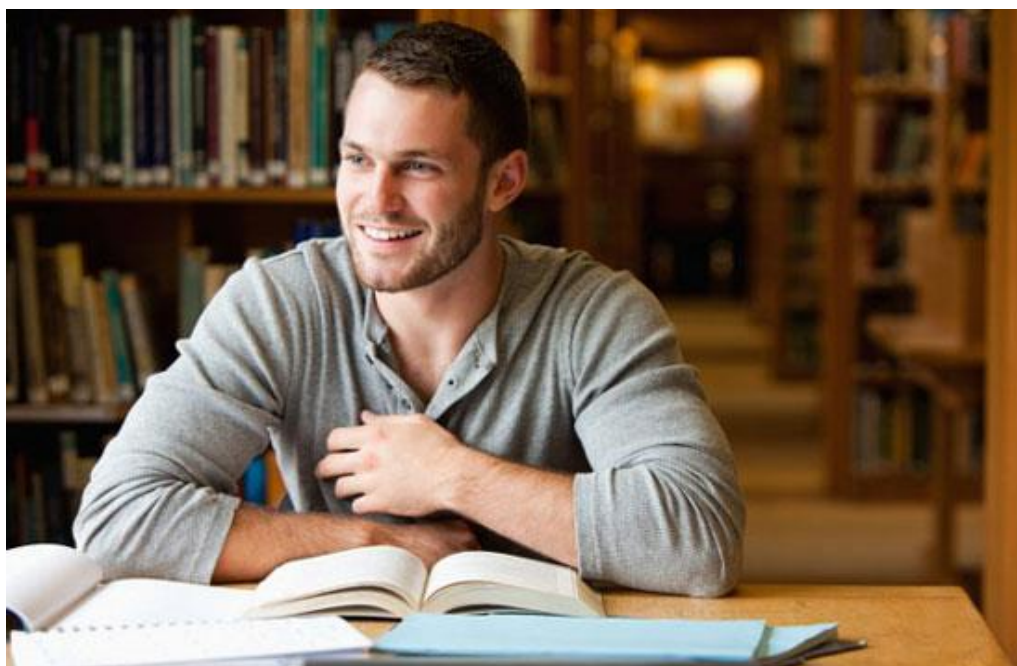
مطالعه دایره لغات را بالا می برد

هنگام مطالعه با کلماتی مواجه می شوید که به طور معمول به کار نمی برید. حتی کلماتی که اصلاً قبلاً به گوشتان نخورده است و معنی این کلمات را از محتوی متن کتاب متوجه می شوید. بنابراین مطالعه نه تنها دایره لغات شما را بیشتر می کند بلکه دانش و ادبیات شما را نیز تقویت می کند.

مطالعه مهارت های نوشتن را تقویت می کند

هنگامی که مطالعه می کنید به طور ناخودآگاه روش نوشتاری نویسندگان را تقلید می کنید. همانطور که موسیقیدان جوان تحت تاثیر ژانر خاصی قرار می گیرد شیوه نویسندگی شما نیز تحت تاثیر کتاب هایی قرار می گیرد که مطالعه می کنید.

کتاب خوان ها از سلامت جسمی بیشتری برخوردارند



تحقیقات ثابت کرده است کسانی که عاشق مطالعه هستند بیشتر ورزش می کنند و با اشتیاق تر از کسانی هستند که به روش های دیگری اوقات فراغت خود را می گذرانند. کتاب

خوان ها زمان بیشتری را در باشگاه می گذرانند بنابراین از سلامت بیشتری برخوردارند.

مطالعه به شما کمک می کند روشن فکر و دوستانه تر باشید

ادبیات و داستان ذهن را به ایده ها و افکار جدید باز می کند و افق فکری را وسیع تر می سازد.

مطالعه به یادگیری زبان های خارجی کمک می کند

کسانی که عادت به مطالعه دارند چیزهای جدید را خیلی سریع تر و ساده تر یاد می گیرند. این پدیده در یادگیری زبان های خارجی بیشتر مشهود است.

مطالعه بر توانائی های شنیداری تأثیرات مثبت دارد

باور داشته باشید یا نه مطالعه می تواند بر توانائی های شنیداری تأثیر بگذارد و فهم کلمات و گرامرهای جدید را آسان تر می کند. اگر با صدای بلند مطالعه کنید این تأثیر قوی تر می شود.

مطالعه خلاقیت را تقویت می کند

تصاویر رنگی با متن های ساده تاثیرات مثبتی بر خلاقیت و مهارت های هنری کودکان می گذارد. این تاثیر بر روی جوانان نیز مشهود است.

مطالعه از بیماری آلزایمر زودرس جلوگیری می کند

کسانی که به خواندن کتاب و حل جدول کلمات متقاطع علاقه دارند کمتر مبتلا به بیماری آلزایمر می شوند. مغز هم مانند اعضای دیگر بدن نیاز به ورزش دارد و بهترین ورزش برای آن مطالعه می باشد.

خواندن کتاب با صدای بلند روابط شما با کودکان را تقویت می کند

روانشناسان اذعان داشته اند که اگر با صدای بلند برای کودکان داستان بخوانید



روابط خاصی با آن ها ایجاد خواهید کرد. بنابراین سعی کنید بیشتر برای کودکان کتاب بخوانید. البته ناگفته نماند که تلویزیون و هر فعالیت دیگری نمی تواند به این اندازه تاثیرگذار باشد.

مطالعه کمک می کند که با مشکلات مالی مقابله کنید

بر اساس آمار سواد ۴۳ درصد از کسانی که سواد خواندن و نوشتن ندارند در مقایسه با ۴ درصد انسان های باسواد در فقر به سر می برند.

مطالعه به یادگیری بیشتر کودکان در مدرسه کمک می کند

بچه هایی که قبل از مدرسه مطالعه می کردند و در کل مطالعه را دوست دارند یادگیری بهتری در مدرسه دارند. آن ها نه تنها در خواندن بلکه در ریاضیات و تمامی علوم بسیار موفق هستند.

مطالعه بر روی مجرمان تاثیرات مثبت می گذارد

مطالعه میزان تکرار جنایت در میان زندانیانی که دوره های سوادآموزی را در زندان با موفقیت گذراندند ۳۰ درصد کاهش داده است. (هر مدرسه ای که باز شود، زندانی بسته می شود!)

مطالعه از شما یک سخنور خوب می سازد

هر چه بیشتر داستان بخوانید داستان گوی بهتری خواهید شد. کسانی که مدام در حال مطالعه هستند بهتر می دانند که چگونه اطلاعات زائد و غیرضروری را هنگام بازگویی داستان حذف کنند و چگونه بر روی تمام شنوندگان تاثیرگذار باشند. این افراد در کانون توجه قرار دارند.

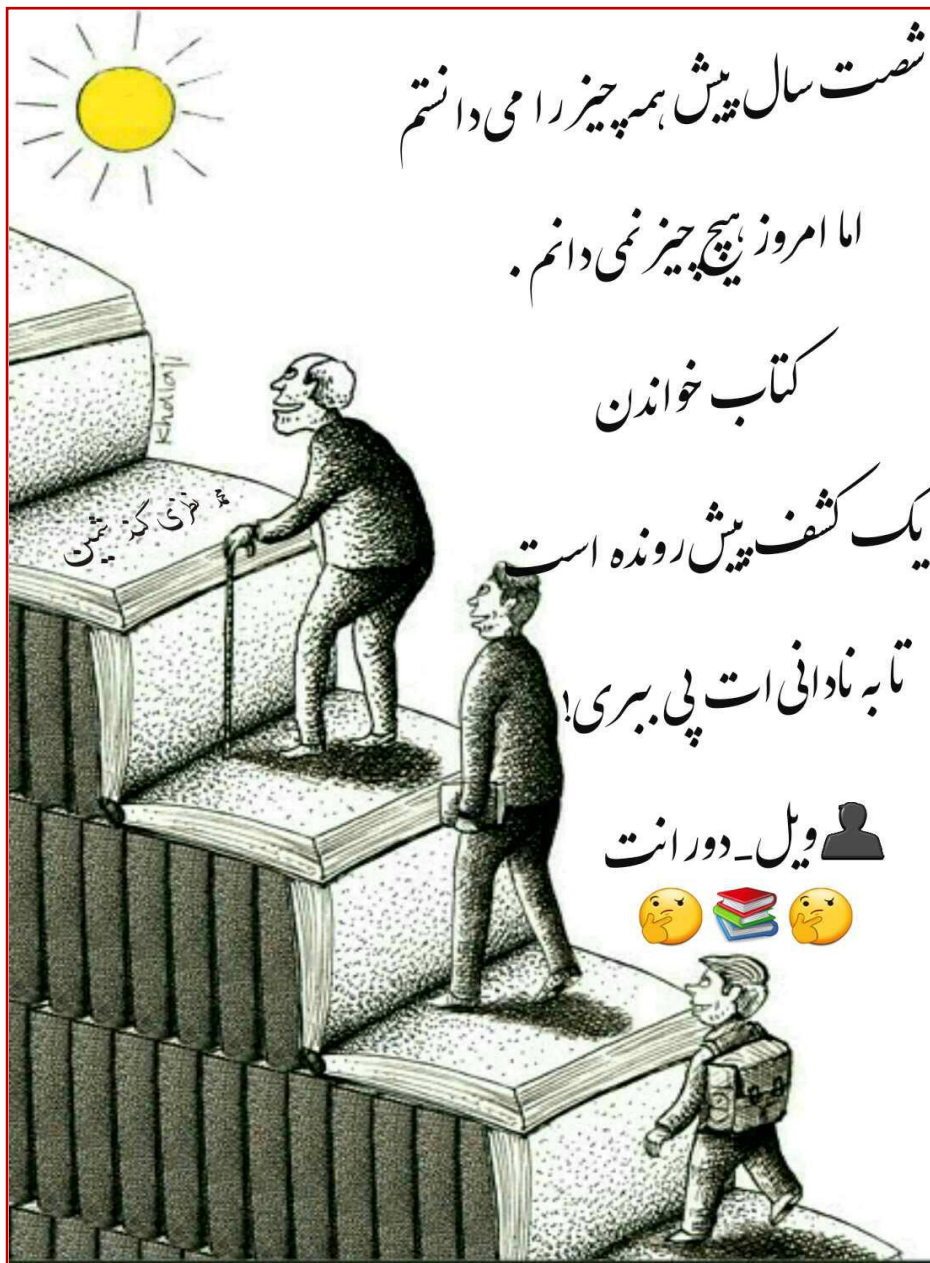
مطالعه به ما در ساختن دنیایی بهتر کمک می کند



کتاب خوان های فعال همیشه نسبت به کسانی که مطالعه ندارند فعالیت های خیریه و داوطلبانه بیشتری دارند. مطالعه از ما انسان های خوبی می سازد که همیشه آماده کمک و یاری به نیازمندان هستند.

دوستداران «یار مهربان» چقدر عمر می کنند؟

با یار مهربان ، مهربان باشیم ! (نامهربانی با یار مهربان ، نامهربانی با خودمان است !)



نتیجه مطالعات محققان نشان می دهد، خواندن کتاب علاوه بر افزایش تحمل انسان، رابطه ای مستقیم با افزایش امید به زندگی دارد. این تحقیق همچنین نشان می دهد، افرادی که دستکم روزانه نیم ساعت کتاب می خوانند، عمر طولانی تری در مقایسه با آنهایی دارند که اصلا مطالعه نمی کنند. این تحقیق که روی عادت های رفتاری سه هزار و ۶۳۵ فرد بالای ۵۰ سال انجام شد، همچنین نشان

داد، میانگین عمر دوستداران کتاب و مطالعه دو سال بیشتر از کتاب نخوان هاست. شرکت کنندگان در این پژوهش علمی به سه گروه تقسیم شدند، آنها که بیش از ۳ ساعت و نیم در هفته کتاب می خواندند، افرادی که میزان مطالعه هفتگی آنها حداکثر ۳ ساعت و نیم بود و آنهایی که با کتاب خواندن قهر بودند. در این میان و برای اعتبار

یافته های علمی، عواملی نظیر جنس، نژاد و تحصیلات پاسخ دهندگان هم در نظر گرفته شد. نتیجه هم در یک بازه زمانی ۱۲ ساله بسیار جالب و احتمال مرگ گروه اول ۲۳ درصد کمتر از دو گروه دیگر بود. در مقابل مرگ ۳۳ درصد از کتاب نخوان ها، آمار مرگ کتابخوان ها در جریان تحقیقی فقط ۲۷ درصد بود. نتایج این تحقیق با زبان آمار و ارقام و روی کاغذ از این قرار بود:

از لحظه آغاز پژوهش، کتاب نخوان ها ۸۵ ماه یا کمی بیش از هفت سال زندگی کردند و دوستداران کتاب و مطالعه در همین مدت ۱۰۸ ماه یا ۹ سال به زندگی ادامه دادند. بر اساس این تحقیق، خواندن کتاب به معنای تضمین ۲۳ ماه زندگی بیشتر خواهد بود. گرچه مطالعه بیشتر به معنی زندگی بیشتر است اما ۳۰ دقیقه خواندن در روز هم می تواند عمر بیشتر را به ارمغان آورد هرچند نقش کتاب را نباید در این میان نادیده گرفت.

📖📖📖 - کتاب انسان را سرگرم و سرگرمی عمر را زیاد می کند 📖📖📖

مدیر مسئول نشر ندای سینا در این باره به خبرنگار ایرنا می گوید: کتاب دنیاهای ناشناخته را کشف می کند، در جستجوی ناشناخته ها رفتن، فکر را آزاد کرده و انرژی زیادی را برای خواننده به دنبال دارد هرچند تلاش برای رسیدن به پایان کتاب، باعث اشتیاق و هیجان زیاد می شود. ندا مشیریان با بیان اینکه کتاب انسان را سرگرم و سرگرمی عمر را زیاد می کند، می افزاید: کتاب به انسان آموزش می دهد؛ دوستی که شیرینی و لذت برای خواننده را به ارمغان می آورد، مطالعه به مخاطب اعتماد به نفس و عشق می دهد و عاشق عمری طولانی دارد. به گفته وی، کتاب خواندن انسان را با دنیای دیگر آشنا می کند و زندگی تنها محدود به زندگی محدود با دیگر انسان ها نیست، بلکه زندگی دیگری هم وجود دارد که توسط نویسندگان بزرگ خلق شده است. مشیریان

ادامه می دهد: بر اساس مطالعات روان شناسان، افرادی که کتاب می خوانند، بیشترین قدرت همدلی با دیگران و قابلیت را با عنوان «تئوری ذهن» دارا هستند که در کنار آنچه خود به آن اعتقاد دارند، قادر خواهند بود عقاید، نظر و علایق دیگران را هم مدنظر قرار داده و درباره آن قضاوت کنند. این نویسنده کودک و نوجوان اضافه می کند: این افراد قادر خواهند بود بدون اینکه عقاید دیگران را رد کنند یا از عقیده خود دست بردارند، از شنیدن نظرات و باورهای دیگران لذت برند. وی می گوید: تعجبی ندارد که کتابخوانها آدمهای بهتری باشند، کتاب خواندن تجربه زندگی دیگران با چشم غیرواقعی و آموختن این نکته است که چگونه بدون اینکه خود در ماجرای دخیل باشی، بتوانی دنیا را در چارچوب دیگری ببینی. مشیریان با بیان اینکه کتابخوانها به روح هزاران آدم و خرد جمعی همه آنها دسترسی دارند، می افزاید: این افراد چیزهایی دیده اند که غیر کتابخوانها امکان ندارد از آن سر در آورند و مرگ انسانهایی را تجربه کرده اند که هرگز آنها را نمی شناسند. به گفته این نویسنده، کتابخوانها بیشتر از سن شان عاقل تر هستند.

🕊️ 📖 🕊️ - تبدیل تجربیات قهرمان های داستان به تجربه خود

مشیریان می گوید: یک تحقیق ثابت کرده که هر اندازه بیشتر برای کودکان کتاب بخوانیم، «تئوری ذهن» در آنها قوی تر و در نهایت باعث می شود، این بچه ها عاقل تر بوده، با محیط خود بیشتر انطباق پیدا کرده و قدرت درکشان بالاتر رود. وی با بیان اینکه تجربه های قهرمان های داستان برای خوانندگان تبدیل به تجربه های آنها می شود، ادامه می دهد: هر درد و رنجی که شخصیت داستان می کشد، تبدیل به باری می شود که خواننده باید تحمل کند، افرادی که کتاب می خوانند، هزاران بار زندگی می کنند و از هر کدام از این تجربه ها چیزی می آموزند. این نویسنده اضافه می کند:

کتاب خوب، بلندپروازی انسان را تحریک می‌کند و با خواندن آن، در پنهانی‌ترین وجوه شخصیت انسانی خود به حس نزدیکی با یک فرهنگ می‌رسیم. وی با بیان اینکه مطالعه، روح و جسم انسان را تغذیه می‌کند، می‌افزاید: ادبیات بهترین سلاح در مقابل تعصب و کتاب خوب، بهترین دفاع در برابر عقاید تحریف شده مردم، زبان‌ها، باورها و رسوم مختلف است. مدیر مسئول نشر ندای سینا، ادبیات را دشمن طبیعی همه دیکتاتوری‌ها دانسته و می‌گوید: ادبیات نارضایتی را در جهان رشد می‌دهد و خواندن حس امید و آرزوی داشتن جامعه‌ای بهتر را در درون شهروندان به وجود می‌آورد؛ جایی که مردم بتوانند رویاهای خود را آزادانه دنبال کنند. به گفته وی، وقتی یک نفر مطالعه می‌کند، رویکردی انتقادی پیدا کرده تا واقعیت را به دنیای کتاب‌ها نزدیک کند، ادبیات میل درونی برای تغییر دادن و ایستادن مقابل سلطه بیدار می‌کند.

🕊️ 📖 🕊️ - کتاب خوب راهی برای تجهیز در برابر نادرستی‌ها

نویسنده «باغبان دانا و درخت مهربان» می‌گوید: خواندن کتاب خوب انسان را در مواجهه با نادرستی‌ها در جهان مجهز می‌کند؛ با کتاب خوب می‌توان در جهت تغییر جهان کوشید و آن را به دنیای تخیلی که با وجود کاستی‌ها و محدودیت‌ها خلق کرده‌ایم، نزدیک کرد. وی با بیان اینکه مطالعه بهترین نوع سرگرمی است، ادامه می‌دهد: وقتی کلمات با هم ترکیب می‌شوند، رنگ و بویی جادویی به خود می‌گیرند و دریچه‌ای برای تجربه زندگی دیگران می‌شوند. این نویسنده کودک و نوجوان خواندن را شالوده تربیت انسان‌های آزاد می‌داند و می‌افزاید: کتاب‌های خوب امید به تغییر زندگی و غلبه بر محدودیت‌های موجود را برای ایجاد جامعه‌ای عادلانه‌تر ارتقا می‌بخشد. وی با بیان اینکه مطالعه کتاب‌های خوب از ما آدم‌های بهتری می‌سازد، ادامه می‌دهد: باید فرزندان خود را قانع کنیم که خواندن لذتی خارق‌العاده و در عین حال ابزاری برای بهتر

شدن است. به گفته مشیریان، مطالعه راهی برای آمادگی بیشتر در مواجهه با چالش‌های موجود است.

با کتاب شاد و غمگین می شویم

یک روانشناس نیز معتقد است، با توجه به ظرفیت کتاب، می توان از آن برای شاد و غمگین کردن کسی استفاده کرد زیرا توانایی های این «یار مهربان» بیش از آن است که در ذهن ما وجود دارد. سپیده خلیلی می گوید: برای افرادی که تمایلی به خواندن کتاب ندارند هنوز آشکار نشده این کالای فرهنگی تا چه اندازه می تواند کارآیی داشته باشد بنابراین افزایش امید به زندگی و طول عمر هم می تواند یکی از فواید این عادت نیک و پسندیده باشد.

کیفیت عمر کتابخوان ها بهتر است

یک نویسنده نیز در این باره می گوید: به جرات می توان ادعا کرد که افراد کتابخوان نه تنها طول عمر بیشتری دارند، بلکه از عمری با کیفیت برخوردار هستند زیرا هر اندازه آگاهی بشر بیشتر باشد، می تواند برای رفع مشکلات خود راهکارهای بهتر و عملی تری پیدا کند، کتاب عصاره ای از تفکرات، تمایلات، تجارب، آرا و اندیشه افرادی است که عمری را صرف بدست آوردن آن کرده اند.

پروین پناهی ینگ قشلاق می افزاید: به همین دلیل افراد کتابخوان علاوه بر اینکه از تمام این تجارب و اندیشه ها بهره مند می شوند، سرگرم هم شده و فکرشان نیز ارتقا می یابد. به گفته وی، کتاب یاری بی زبان و مهربان است که می توان آن را خواند، درباره آن قضاوت و اظهار نظر کرد، شخصیت های مورد علاقه آن را تحسین و آنها را که

دوست نداری، نفی کرد. نویسنده کتاب « روباه مهربان » مطالعه آزاد را در رفتار شخصی و اجتماعی انسان موثر دانسته و ادامه می دهد: شاید بعد از مطالعه یک کتاب ۸۰۰ صفحه ای، تنها بتوان چند جمله یا کلمه از آن را حفظ کرد اما تاثیری که همین چند جمله در عمق روان و شخصیت ما می گذارد، بسیار ژرف است و زمانی که مطلبی نوشته یا در مورد مسئله ای صحبت می کنید، حافظه شما ناخودآگاه از اندوخته های پنهانتان استفاده می کند.

🕊️ 📖 🕊️ - سفر بدون هزینه با کتاب

از دیگر تاثیرات مطالعه کتاب : آشنایی با شیوه زندگی افراد، فرهنگ ها، اقلیم و جغرافیای ملل مختلف در روح انسان تاثیری خاص دارد و گویی ما را به سفر می برد



بدون اینکه هزینه ای بپردازیم، ارزش مطالعه آثار بزرگ نیز به همین خاطر است یعنی کشاندن مخاطب به درون ماجرا و درگیر کردن و به چالش کشیدن افکار او زیرا مخاطب بدین ترتیب با شخصیت ها زندگی کرده و خود را جزیی از قهرمانان داستان می داند و این باعث صیقل روح انسان می شود.

چرا کتاب خوان ها بهترین آدمهایی هستند که می توان عاشق شان شد؟



چندی پیش، مقاله‌ای در مجله تایم منتشر شد که نویسنده‌اش ادعا می‌کرد، آنچه «مطالعه عمیق» نامیده می‌شود به زودی از بین خواهد رفت؛ چرا که میزان مطالعه عمیق میان آدم‌ها کمتر شده و این روزها دیگر آدم‌ها سرسری کتاب می‌خوانند و با وجود مطالب خلاصه شده اینترنتی تعداد خواننده‌های کتاب‌ها روز به روز تقلیل پیدا می‌کند. نکته اینجاست که مطالعات ثابت کرده، کتاب‌خوان‌ها در قیاس با افراد عادی آدم‌های خوب‌تر و باهوش‌تری هستند و شاید تنها آدم‌هایی روی این کره خاکی باشند که ارزش عاشق شدن را داشته باشند. 🍷 📖 🍷

بر اساس مطالعاتی که روان‌شناسان در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۹ انجام داده‌اند، کسانی که رمان می‌خوانند میان انسان‌ها بیشترین قدرت همدلی با دیگران را دارند و قابلیت دارند با عنوان «تئوری ذهن» که در کنار آنچه خود به آن اعتقاد دارند، می‌توانند عقاید، نظر و علائق دیگری دیگری را مدنظر قرار دهند و درباره آن قضاوت کنند.

۱- آن‌ها می‌توانند بدون این که عقاید دیگران را رد کنند یا از عقیده خودشان دست بردارند، از شنیدن عقاید دیگران لذت ببرند.

۲- تعجبی هم ندارد که کتاب‌خوان‌ها آدم‌های بهتری باشند. کتاب خواندن تجربه کردن زندگی دیگران با چشم غیرواقعی است. یاد گرفتن این نکته که چه طور بدون این که خودت در ماجرای دخیل باشی، بتوانی دنیا را در چارچوب دیگری ببینی.

۳- کتاب‌خوان‌ها به روح هزاران آدم و خرد جمعی همه این آدم‌ها دسترسی دارند. آن‌ها چیزهایی دیده‌اند که غیر کتاب‌خوان‌ها امکان ندارد از آن سر در بیاورند و مرگ انسان‌هایی را تجربه کرده‌اند که شما هرگز آن‌ها را نمی‌شناسید.

۴- آن‌ها یاد گرفته‌اند که زن بودن چیست و مرد بودن یعنی چه. فهمیده‌اند که تماشای رنج دیگران یعنی چه. کتاب‌خوان‌ها بسیار از سنشان عاقل‌ترند.

تحقیق دیگری در سال ۲۰۱۰ ثابت کرده که هر چه قدر بیشتر برای کودکان کتاب بخوانیم، «تئوری ذهن» در آن‌ها قوی‌تر می‌شود و در نهایت باعث می‌شود این بچه‌ها واقعا عاقل‌تر شوند، با محیط‌شان بیشتر انطباق پیدا کنند و قدرت درک‌شان بالاتر برود.

- تجربه‌های قهرمان‌های داستان‌ها تبدیل به تجربه‌های خود خواننده‌ها می‌شود. هر درد و رنجی که شخصیت داستان می‌کشد، تبدیل به باری می‌شود که خواننده باید تحمل کند. خواننده‌های کتاب‌ها هزاران بار زندگی می‌کنند و از هر کدام از این تجربه‌ها چیزی یاد می‌گیرند.

- اگر دنبال کسی هستید که شما را تکمیل کند و فضای خالی قلبتان را پر کند، می‌توانید این کتاب‌خوان‌ها را در کافی‌شاپ‌ها، پارک‌ها و متروها و... پیدا کنید. چند دقیقه که صحبت کنید، آن‌ها را به جا خواهید آورد.

- کتاب‌خوان‌ها با شما حرف نمی‌زنند، با شما رابطه برقرار می‌کنند - آن‌ها در نامه‌ها یا مسج‌هایشان انگار برایتان شعر می‌نویسند. صرفاً به سوالاتتان جواب نمی‌دهند یا بیانیه صادر نمی‌کنند، بلکه با عمیق‌ترین فکرها و تئوری‌ها پاسخ شما را می‌دهند. شما را با دانش بالای کلمات و ایده‌هایشان مسحور خواهند کرد.

تحقیقات دیگری در دانشگاه برکلی نشان داده، کتاب خواندن برای کودکان باعث می‌شود آن‌ها کلماتی را یاد بگیرند که هرگز در مدرسه به آن‌ها یاد نمی‌دهند.

- به خودتان لطف کنید و با کسی قرار بگذارید که می‌داند چه طور از زبانش استفاده کند - آن‌ها فقط شما را نمی‌فهمند، درکتان می‌کنند.

- آدم‌ها فقط باید عاشق کسی شوند که بتواند روحشان را ببیند. این آدم باید کسی باشد که به روح شما نفوذ می‌کند و به بخش‌هایی از روح شما دسترسی پیدا می‌کند که هیچ‌کس دیگر قبلاً کشف‌اش نکرده است.

- بهترین کاری که خواندن داستان‌ها با آدم‌ها می‌کنند این است که کامل نبودن شخصیت‌ها باعث می‌شود ذهن شما سعی کند از ذهن دیگران سر در بیاورد. این جور آدم‌ها توانایی همدلی پیدا می‌کنند. ممکن است همیشه با شما موافق نباشند، اما سعی می‌کنند ماجراها را از زاویه دید شما ببینند.

- آن‌ها نه تنها باهوشند که عاقل هم هستند.

خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد
یا کتابهای خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند. 🍷
ویکتور هوگو 🍷



- باهوش بودن همیشه هم خوشایند نیست، اما عاقل بودن آدمها را تحریک می کند. همیشه مقاومت در برابر آدمهایی که می شود چیزی ازشان یاد گرفت کمی سخت است. عاشق یک آدم کتابخوان شدن نه تنها کیفیت گفت و گو را بالا می برد، بلکه باعث می شود سطح گفت و گو بالا برود.

بر اساس تحقیقات، کتابخوانها به دلیل دایره وسیع واژگانشان و مهارت های حافظه، آدمهای باهوش تری هستند. ذهن آنها در قیاس با آدمی معمولی که کتاب نمی خواند توانایی درک بالاتری دارد و راحت تر و به شکل موثرتری می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند.

- قرار و مدار گذاشتن با آدم اهل کتاب به قرار گذاشتن با هزاران نفر می ماند. انگار که تجربه ای را که او با خواندن زندگی همه این آدمها به دست آورده، در اختیار شما قرار دهد، انگار با یک کاشف قرار گذاشته باشید.

خوشبخت کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد.
یا کتاب های خوب و یا دوستانی که اهل کتاب باشند.
ویکتور هوگو



چرا مردم ایران مثل ژاپنی‌ها برای کتاب صف نمی‌کشند؟

📖📖📖 - این شرایط برای ژاپن نه به واسطه نشستن و به نفت و گاز و ثروت ملی خیره شدن و دل بستن و سهم خواستن، که با مطالعه و مطالعه و مطالعه و سختکوشی و سختکوشی و سختکوشی تحقق یافته و اگر این تلاش عمومی نبود، مردمان کشوری که به واسطه محدودیت جغرافیایی، از محدودیت دسترسی به مواد اولیه رنج می‌برند و سالیانه بیش از ۶۰۰ میلیارد دلار واردات دارد، دیگر توان برپایی دوباره تمدن شان را نداشتند...

پس از انتشار گزارش «تابناک» پیرامون قیمت بالای کتب به عنوان انگیزه اصلی مردم برای کاهش گرایش به این محصول کلیدی، نقدی اساسی از سوی برخی منتقدان تیزبین به این موضوع وارد آمد و آن هم قیاس وضعیت ایران با دیگر کشورهای توسعه یافته و میزان مطالعه و خرید کتاب در این کشورها بود؛ موضوعی اساسی که نشان می‌دهد شاید بی‌انگیزگی مردم برای هزینه در حوزه کتاب، به مراتب پراهمیت‌تر از افزایش شدید قیمت کتب باشد.

به گزارش «تابناک»، تردید نداشته باشید که اگر نسبت متوسط سطح مطالعه عمومی «واقعی» در کشورهای مختلف با میزان توسعه یافتگی علمی و صنعتی این کشورها قیاس نمود، ارتباطی مستقیم را شاهد خواهیم بود، بدین معنا که هرچه میزان توسعه یافتگی علمی-پژوهشی و صنعتی یک کشور بالاتر باشد، سرانه مطالعه روزنامه‌ها و کتب در این کشورها بیشتر است و بارزترین مصداق در این زمینه ژاپن است؛ کشوری که کتب برای مردمانش یکی از «کالاهای ضروری» است و همان نوع رفتار مردمان ایران زمین برای تهیه کالاهای اساسی شان را ژاپنی‌ها در قبال کتاب انجام می‌دهند.

هنوز صف شیر شیشه‌ای را در ایران فراموش نکرده‌ایم که در بامداد و پیش از روشن شدن هوا یا در پاسی از شب، صف‌های طولانی برای خرید بطری‌های شیشه‌ای شیر مقابل مغازه‌ها برقرار می‌شد و شاید بتوان این رفتار را نه برای خوراک که برای یک محصول خواندنی در ژاپن تماشا کرد و اگر در آمریکا برای آیفن صف کشیده می‌شود، این اتفاق یعنی در ژاپن برای کتاب صف می‌کشند و در سرزمین آفتاب تابان امری غریب نیز محسوب نمی‌شود. یکی از مشهورترین این صف‌ها برای آخرین کتاب موراکامی رخ داده بود که در نوع خود اتفاق منحصر به فردی محسوب می‌شد.

صف‌های مستمر خریداران کتاب «سوکورو تازاکی بی‌رنگ و سال‌های زیارتی‌اش»^{۱۴} / 色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年 / مقابل کتاب‌فروشی‌ها برقرار شده بود، باعث شد یک هفته کتاب‌فروشی‌ها تعطیل نکنند



و به صورت شبانه روزی در حال فروش کتاب باشند تا بدین ترتیب «بونگیشونجو» یکی از بزرگترین ناشران ژاپنی اعلام کند که تیراژ این کتاب از یک میلیون نسخه عبور کرده و جالب اینکه چنین تیراژ با تک

نسخه فروشی به دست آمده و حاصل اتفاقاتی نظیر خرید چند هزار نسخه‌ای کتاب توسط دستگاه‌های مختلف ژاپن نبوده است!

¹⁴ Colorless Tsukuru Tazaki and His Years of Pilgrimage

این اتفاق البته چندان تازگی نیز ندارد و «Q841» دیگر اثر موراکامی که در آوریل ۲۰۱۰ منتشر شد نیز با اتفاق مشابهی همراه بود و کتاب فروشی‌ها برای فروشش به صورت شبانه روزی باز بودند و البته این موضوع درباره نویسنده‌ای که فروش کتاب «جنگل نروژی» اش تنها در ژاپن بیش از ۱۰ میلیون نسخه بوده، اتفاق عجیبی نیست و ژاپنی‌ها ثابت کرده‌اند برای کتاب به اندازه خوراک، پوشاک و مسکن شان ارزش قائل هستند و از سر شکم سیری نیز در پی کتاب نیستند که اگر بودند، می‌توانستند به سادگی و به صورت آنلاین کتابهایش را خریداری کنند.

آنها برای کتاب حرمت قائلند، کما اینکه برخی از فرزندگان و پیشینیان ما نیز برای کتاب حرکت قائل بودند و این چنین است که وقتی یک ژاپنی نخستین نسخه از کتاب موراکامی را می‌خرد، با فلاش صدها دوربین مواجه می‌شود که رفتاری شبیه به قهرمان‌ها یا فاتحان یک قله مرتفع را با او داشته‌اند و کتاب خوانی چنین ارزش والایی در شرقی‌ترین سرزمین قاره دارد که وقتی نام ژاپنی این کتاب را جست و جو کنید، با

سیل عظیمی از تصاویر مواجه می‌شوید که ژاپنی‌ها با این کتاب و دیگر کتب ثبت کرده‌اند و دقیقاً انگار با یار مهربانی عکس یادگاری گرفته و به اشتراک گذاشته‌اند.



همین ماجرا در کشور خودمان نیز رخ می‌دهد و برخی کتب چهره‌های مطرحی همچون احمد رضا احمدی به دو هزار نسخه و بسیار از نویسندگان مطرح دیگر به ۵۰۰ نسخه نیز نمی‌رسد، چه رسد به آنکه برای خرید یک جلد کتاب صفی برپا شود و یا در جلسه نقد و بررسی کتابی مهم، سیل جمعیت، امکان نفس کشیدن را دشوار کرده باشد! طبیعتاً چنین انتظاراتی در جامعه‌ای که کتاب به عنوان یک عنصر حیاتی به بهانه‌هایی همچون گرانی کاغذ وارداتی، خریدی نمی‌شود حکم رویا را دارد و اگر چنین غلغله‌ای نیز برپا شود، نه برای خود کتاب برای دیدن و امضاء گرفتن و پز روشنفکری دادن عده‌ای تحت عنوان کتاب خوان است. شاید برخی بگویند باید نسخه‌های الکترونیک کتب توسعه یابد و یا محصولات دیگر، کارکرد کتاب را در دنیای کنونی محدود کرده‌اند. آیا کتب الکترونیک و حتی کتابخوان‌های الکترونیک در ایران یک هزارم ژاپن توسعه یافته و یا آیا توسعه دیجیتال و سهولت و سرعت دسترسی به اطلاعات در ایرانی، دهم ژاپن شده است؟ پس چرا ژاپنی‌ها همچنان یک میلیون نسخه کتاب چاپی را ظرف یک هفته می‌خرند و نسخ الکترونیک نیز طبیعتاً فروش خود را دارند و چرا در مملکتی که نسخه الکترونیک بسیار محدود منتشر می‌شود و لاجرم به خرید نسخ چاپی هستیم، کتب با تیراژ یک دو هزارم ژاپن منتشر می‌شود؟!

پاسخ را شاید در فرهنگ‌ها (و نه تمدن و پیشینه و تاریخ و افتخارات) خودمان جست. مردمان ژاپن هم ۷۰ سال پیش و در پی جنگ جهانی و سپس بمباران اتمی کشورشان تقریباً با خاک یکسان شد، بخش اعظمی از قلمرو ژاپن از جمله کره جدا شد و این کشور به جزایری که مجموعاً کمتر از یک چهارم ایران وسعت دارند محدود شد و طبیعتاً اگر ایران هفتاد سال پیشین یک خرابه بدون ثروت ملی به نام نفت نیز بود و حتی در گوشه‌ای از این جهان و نه در منطقه‌ای سوق الجیشی قرار داشت، امروز می‌بایست به همت مردمانش هم‌تراز ژاپن یا حداقل کره در حوزه علمی، صنعتی و اقتصادی باشد اما چنین نشد.



امروز ژاپن با ۱۲۷ میلیون جمعیت، سومین اقتصاد بزرگ جهان را از نظر تولید ناخالص داخلی در اختیار دارد و با صادرات حدود ۸۰۰ میلیارد دلار در هر سال، چهارمین صادرکننده بزرگ جهان است و امروز درآمد سرانه ژاپنی‌ها بیش از ۳۳ هزار دلار و درآمد سرانه ما ایرانی‌ها حدود چهار هزار دلار گزارش شده که مقایسه این اعداد به خودی خود نشان می‌دهد فاصله دو کشور چقدر عمیق است و این قیاس‌ها وقتی که در حوزه‌های علمی و صنعتی پیش می‌آید، فاصله‌ای عجیب‌تر می‌شود و در برخی

حوزه‌ها، کشورهایی همچون آمریکا نیز از ژاپن عقب می‌مانند.

این شرایط برای ژاپن نه به واسطه نشستن و به نفت و گاز و ثروت ملی خیره شدن و دل بستن و سهم خواستن، که با مطالعه و مطالعه و مطالعه و سختکوشی و سختکوشی و سختکوشی تحقق یافته و اگر این تلاش عمومی نبود، مردمان کشوری که به واسطه محدودیت جغرافیایی، از محدودیت دسترسی به مواد اولیه رنج می‌برند و سالیانه بیش از ۶۰۰ میلیارد دلار واردات دارد، دیگر توان برپایی دوباره تمدن شان را نداشتند. ژاپنی‌ها بر روی مغزهایشان سرمایه‌گذاری کردند و استفاده شبانه‌روزی از «کالایی اساسی» تحت عنوان کتاب را لحظه‌ای فراموش نکردند تا امروز سرآمد توسعه یافتگی باشند. تردید نداشته باشید که ژاپنی‌ها امروز کتاب خوان نشده‌اند و آن زمان که درآمد سرانه شان بسیار اندک بود، کتاب خوان بودند و اساساً کتاب خوانی رابطه

مستقیمی به سرانه بالای درآمدی ندارد که اگر داشت، کویتی و قطر و دیگر کشورهای ثروتمند در رتبه نخست کتاب خوانی قرار داشتند یا در هند، سرانه مطالعه بسیار اندک بود!

آیا روزی فراخواهد رسید که هر خیاط، نجار، کفاش، مکانیک و... حداقل همواره کتبی درباره حرفه اش روی میز کارش باشد و مطالعه برای دانشجوی مملکت مان به کتاب ارائه شده توسط استاد راهنما محدود نشود؟ آیا روزی فراخواهد رسید که کلان سرمایه داران کشور به طمع سود کلان حوزه کتاب، در عوض ساخت مسکن، در پی ساخت کتاب فروشی‌های زنجیره‌ای برآیند و آیا روزی فرا خواهد رسید که درهای کتاب فروشی برای فروش یک کتاب تازه نشر یافته، تنها یک ساعت - نه یک شبانه روز یا یک هفته - دیرتر بسته شود؟ آیا این خودخواهی است که چنین آرزویی را «رویای ایرانی» خواند؟



- نکته جالبی که کشف کرده ام این است که در جوامعی که سرانه مطالعه کتاب بالاتر از سایر جوامع است ، حتی در فراوانی تصاویر کتاب یا مربوط به کتاب و کتابخوانی و کتابخانه و یا تصاویری که کتاب خوان ها با کتاب عکس سلفی گرفته اند ، باز بالاتر و بیشتر از جوامعی است که مطالعه نمی کنند یا سرانه مطالعه کتاب پایین و خیلی پایین است . من به جرات می توانم بگویم ۹۵ درصد تصاویر موجود کتاب در فضای مجازی مربوط به کشورهای است که سرانه مطالعه بالایی دارند .

بقای کتابخانه‌ها، کتاب‌خوانی و رویاپردازی سازند اصلی آینده ما



کتاب‌خوانی و رویاپردازی

🕊️ 📖 🕊️ - « کتابخانه، کتابخوانی و رؤیاداری آینده ما را می سازد. »

این سؤالی است که نیل گیمن، از سرشناس ترین نویسندگان ادبیات کودک و نوجوان، در سخنرانی خود به آن پاسخ داده است.

چند سال پیش صحبت های مختصری درباره این ایده که ما در جهان پسابسوادی زندگی می کنیم صورت گرفت؛ جهانی که در آن توانایی درک کلمات نوشتاری به گونه ای حشو و زاید بود. اما آن روزها رفته اند. واژه ها مهمتر از همیشه هستند. ما جهان را با کلمات سیر می کنیم سال ۲۰۰۷ در اولین همایش « ادبیات علمی تخیلی و فانتزی چین » شرکت کردم. یک جا یکی از مقامات بلند پایه چینی را کنار کشیدم و از او پرسیدم: چرا ادبیات علمی تخیلی؟ این ژانر مدت ها است جایگاهش را از دست داده است؟ او به من گفت: خیلی ساده است. چینی ها در « ساختن ابزار » باهوش هستند، به شرطی که دیگران برنامه را به آن ها بدهند. اما خلاقیت و ابداع ندارند.

آن ها نمی توانستند تخیل کنند. بنابراین هیأتی را به آمریکا به کمپانی های اپل، مایکروسافت و گوگل فرستادند و از افرادی که آن جا درباره ایده های خلاقانه داشتند، سوال کردند. آن ها متوجه شدند که تمام این افراد در کودکی ادبیات علمی تخیلی می خواندند...

من نگرانم مردم قرن بیست و یکم درباره « معنای کتابخانه ها » و هدف از ایجاد آن ها دچار سوء تفاهم شده باشند. اگر شما یک کتابخانه را [فقط] « قفسه کتاب ها » بدانید، ممکن است تفکری قدیمی و منسوخ در دنیایی به نظر برسد که بیشتر کتاب های چاپی در قالب دیجیتالی هم موجودند. اما اصولاً همین به معنای درک نکردن مسئله اصلی است. ... کتابخانه صندوقچه ای از اطلاعات است که به هر شهروند حق دسترسی برابر به درون مایه اش را می دهد. سواد خواندن در دنیای پیامک و ایمیل و اطلاعات نوشتاری، بیش از همیشه اهمیت پیدا کرده.

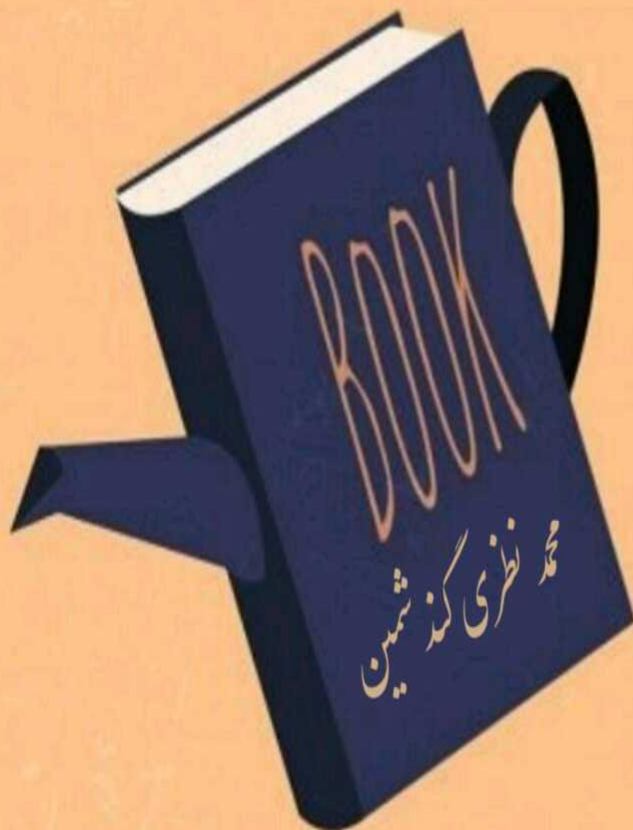
ما نیاز داریم بخوانیم و بنویسیم، ما به شهروندان جهانی نیاز داریم که به راحتی بتوانند بخوانند، بفهمند که چرا می‌خوانند، نکات باریک را درک کنند و بتوانند منظورشان را به دیگران بفهمانند. **کتابخانه‌ها واقعا دروازه‌های آینده هستند.** بنابراین خیلی تأسف برانگیز است که در سراسر جهان مشاهده می‌کنیم که مقامات محلی بستن کتابخانه را به عنوان راه آسانی برای صرفه‌جویی در منابع مالی به کار گرفته‌اند، بدون این‌که متوجه باشند دارند از آینده می‌دزدند تا برای امروز خرج کنند. آن‌ها درهایی را می‌بندند که باید باز باشند. ... همه ما کودکان و بزرگسالان، نویسندگان و خوانندگان باید رویاپردازی کنیم. ما باید تخیل خود را به کار بیاندازیم. خیلی آسان است که وانمود کنیم هیچ‌کس نمی‌تواند چیزی را تغییر دهد. این‌که ما در جهانی هستیم که جامعه عظیمی دارد و هر فرد خیلی کمتر از هیچ است؛ یک اتم، یک دانه برنج در یک مرزعه. اما حقیقت این است که افراد هستند که دنیای‌شان را بارها و بارها تغییر می‌دهند. افراد، آینده را می‌سازند و آن‌ها این کار را با تخیل این‌که چیزها می‌توانند متفاوت باشند، انجام می‌دهند. « **آلبرت اینشتین** » در پاسخ به این سوال که

چطور می‌توانیم بچه‌های باهوشی داشته باشیم، خیلی ساده اما خردمندانه گفت: اگر می‌خواهید فرزندان باهوشی داشته باشید، قصه‌های جن و پری برایشان بخوانید؟



چند نکته جالب در مورد فواید کتاب خواندن

BOOKS
NOURISH
THE BRAIN



۱- مطالعه یک فرایند فعال ذهنی است: برخلاف تلویزیون، کتاب ها شما را وادار می کنند که از مغز خود استفاده کنید. در هنگام مطالعه شما بیشتر فکر می کنید و باهوشتر می شوید .

۲- مطالعه پایه های مهارت را می سازد: برای هر موضوعی روی کره ی زمین، کتابی نوشته اند که می توان آن را مطالعه نمود. چرا؟ چون کتاب خواندن به روشن شدن موضوعات پیچیده کمک می کند. کتاب ها اطلاعاتی را فراهم می کنند که از بحث های کلاس درس عمیقتر هستند .

۳- مطالعه واژگان شناخته شده ی شما را افزایش می دهد: به خاطر دارید که در دوران ابتدایی چگونه معنی یک کلمه را با خواندن لغات دیگر موجود در یک جمله یاد می گرفتید؟ همین فایده را کتاب خواندن دارد. مخصوصاً وقتی که کتاب های سنگین (از نظر مفهومی) را مطالعه می کنید، خودتان را با لغت های جدیدی مواجه می بینید که در حالت عادی با آنها سر و کار ندارید.

۴- مطالعه به شما این امکان را می دهد که به صورت اجمالی با سایر فرهنگ ها و مناطق آشنا شوید: منطقه ی مورد علاقه ی شما برای گذراندن تعطیلات کجاست؟ به شما پیشنهاد می کنم که درباره ی آن مناطق خیلی مطالعه کنید. هرچه اطلاعات بیشتر، بهتر! کتاب ها می توانند افق دید شما را با ارایه ی آنچه این مناطق برای دیدن دارند به شما، گسترش دهند .

۵- مطالعه تمرکز را افزایش می دهد: همانطور که قبلاً اشاره کردم، مطالعه ی کتاب از قوای ذهنی بهره می برد. این باعث می شود که شما در بلند مدت روی آنچه مطالعه می کنید تمرکز کنید. برخلاف مجلات، مقالات اینترنتی یا ایمیل ها که ممکن است حاوی بسته های اطلاعاتی کوچکی باشند. کتاب ها همه ی ماجرا را بیان می کنند. از آنجایی که شما برای مطالعه مجبورید تمرکز کنید، مانند ورزش کردن، تمرکز خود را ورزیده تر می کنید

۶- مطالعه باعث ایجاد اعتماد به نفس می شود: با مطالعه ی کتاب های بیشتر، آگاهی و تجربه ی شما در رابطه با مطالبی که می خوانید بیشتر می شود. این از دید کارشناسان به افزایش اعتماد به نفس تعبیر می شود. از آنجایی که شما خوب مطالعه می کنید، دیگران برای دریافت پاسخ سوالات خودشان مجذوب شما می شوند. این باعث می شود که شما احساس بهتری نسبت به شخصیت خود داشته باشید.

۷- مطالعه حافظه را تقویت می کند: تحقیقات نشان می دهند که اگر شما از حافظه تان استفاده نکنید، آن را از دست خواهید داد. جدول کلمات متقاطع نمونه ای از بازی هایی است که می تواند آلزایمر را کاهش دهد. مطالعه راهی است غیر از روش های بازی با کلمات که می تواند حافظه ی شما را تقویت کند. مطالعه مستلزم به خاطر سپردن جزییات، رویدادها و قیافه ها و در کتب ادبی، موضوع داستان، مضمون و شخصیت هاست.

۸- مطالعه انضباط فردی را افزایش می دهد: همه ی ما به اهمیت مطالعه واقفیم و می دانیم که باید مطالعه را در برنامه ی روزانه ی خود بگنجانیم. اما چه کسی به واقع این کار را می کند؟ نکته همینجاست. اگر ما برای مطالعه زمانبندی و برنامه طراحی کنیم، همین باعث افزایش انضباط ما می شود.

۹- مطالعه به ما این امکان را می دهد که همه جا مطلب بیاموزیم: کتاب ها قابل حمل هستند. از آنجایی که شما می توانید کتاب ها را با خود به هر کجا که می خواهید ببرید، می توانید هر جا که باشید، مطلب بیاموزید.

۱۰- مطالعه خلاقیت را افزایش می دهد: با مطالعه ی کتب بیشتر و قرار دادن خود در معرض اطلاعات کاملتر، می توانید سطح خلاقیت خود را افزایش دهید. مغز شما می تواند مطالب کتاب های مختلف را برای دستیابی به راه حلی جدید برای یک مساله با هم ترکیب کند.

۱۱- مطالعه این امکان را به شما می دهد که در رابطه با موضوعی صحبت کنید: آیا تا به حال پیش آمده است که در بین دوستان یا فامیل و یا همسران حرفی برای گفتن نداشته باشید؟ این خیلی عذاب آور است. این شرایط ممکن است برای زوج های متاهل این دغدغه را به وجود آورد که زندگی زناشویی شان را در خطر ببینند. در صورتی که اگر شما کتاب های زیادی خوانده باشید، همیشه حرفی برای گفتن دارید. شما می توانید درباره ی مضامین ادبی که در رمانی خواندید صحبت کنید و یا اطلاعات علمی که از کتاب های علمی آموخته اید را بیان کنید. به این صورت مطالب زیادی برای بیان کردن دارید.

۱۲- مطالعه ی کتاب سرگرمی ارزانی است: به شخصه مبالغ زیادی برای خرید فیلم های جدید هزینه می کنم. معمولاً ماهی ۳۰ هزار تومان. ولی با هزینه ای حدود ۸ تا ۱۰ هزار تومان می توان کتبی را خرید که تا ۲ ماه آدم را سرگرم می کنند. توجه داشته باشید که کتاب هایی را بخرید که به موضوع آن علاقه داشته باشید.

۱۳- مطالعه این امکان را به شما می دهد که به اختیار خود مطلب بیاموزید: تحصیلات رسمی در سیستم آموزشی کشورها، نیازمند صرف زمان در بازه های تعریف شده است. مثلاً باید هر روز ساعت ۸ صبح تا ۱۴ بعد از ظهر، در مدرسه حاضر شوید و درس بیاموزید. ولی مطالعه ی کتاب این امکان را به شما می دهد که مطالب مورد علاقه خود را در هر زمانی که دوست دارید بیاموزید.

۱۴- مطالعه مشارکت ذهنی جدید ایجاد می کند: هر چه شما کتاب های بیشتری مطالعه می کنید، عمق و پهنه ی آگاهی شما گسترش پیدا می کند و قابلیت شما برای مشارکت با دیگران بیشتر می شود. در حین مطالعه ی یک کتاب برای دریافتن پاسخ یک مشکل، شما ممکن است که پاسخ بسیاری مشکلات دیگر را نیز دریابید.

۱۵- مطالعه قوای استدلال شما را افزایش می دهد: کتاب برای حرفه ای ها حاوی دلایلی در جهت یا برخلاف عملکردشان است. یک کتاب آشپزی حاوی دلایلی است که

بیان می کند پودر فلفل با گوشت گاو خوب می شود و با بستنی فاجعه آمیز خواهد بود. یک کتاب راهنمای ایجاد مشاغل بیان می کند که آزمایش یک ایده برای کسب سود قبل از اجرای کامل آن ایده، یک راهبرد عاقلانه است و با اجرای یک ایده بدون آزمایش کردن آن مخالف است. برای شما هم همینطور خواهد بود. یعنی وقتی زیاد مطالعه کنید، قادر خواهید بود با استفاده از دلایلی که دارید، انجام یا عدم انجام کاری را بررسی کنید و به بهترین نتیجه برسید.

۱۶- مطالعه کردن، مهارت های شما را می سازد: برایان تریسی می گوید: "یکی از راه هایی که بتوانید در زمینه ی مورد نظر خود خبره شوید این است که حداقل ۱۰۰ کتاب درباره ی آن موضوع بخوانید." او همچنین می افزاید که اگر این کار را برای ۵ سال ادامه دهید، به یک حرفه ای بین المللی تبدیل خواهید شد. با کمک اینترنت و بلاگ ها، شما قادر خواهید بود که این زمان را به ۲ تا ۳ سال کاهش دهید.

۱۷- مطالعه باعث می شود که پول پس انداز کنید: جدا از این که مطالعه خود به عنوان یک سرگرمی می تواند شما را از انجام سرگرمی های گران قیمت بازدارد، باعث می شود که شما توانایی های خود را در زمینه ی پس انداز پول بالا ببرید. مثلاً مطالعه ی کتاب هایی در رابطه با اینکه شخصی چگونه پولدار و یا ورشکست شده است، به شما این آگاهی را می دهد که چگونه از پول خود استفاده کنید و از تجارب دیگران درس بگیرید و اگر آن تجربه خوب است شما هم انجام دهید و اگر بد است آن را تکرار نکنید. مطالعه ی کتابی در رابطه با چگونه ساختن یک استخر، ممکن است باعث شود شما از استخدام یک پیمانکار بی نیاز شوید و در هزینه هایتان صرفه جویی شود.

۱۸- مطالعه باعث می شود که اشتباهاتمان کاهش پیدا کند: با وجود اینکه هرگز به شما این پیشنهاد را نمی کنم که یک هدف را به کلی فراموش کنید آن هم به خاطر ترس از انجام عملی اشتباه، اما باز این نکته را یادآور می شوم که باید احتیاط لازم را به خرج

دهید. با کمک کتاب شما می توانید خرد عمیق و وسیعی بدست آورید و اشتباهات کمتری مرتکب شوید.

۱۹- در حین مطالعه شما با مطالب غافلگیر کننده ای روبرو می شوید: وقتی شما کتاب ها را به عنوان منابع اطلاعات مطالعه می کنید، ممکن است چیزهایی بیاموزید که اصلاً بدنبال آنها نبوده اید. شما ممکن است مسایل اقتصادی را با خواندن کتاب های رمان بیاموزید. به طور کلی این غیر ممکن نیست که مسایل خارج از موضوع کتاب را در یک کتاب بیابیم.

۲۰- مطالعه کسالت را کاهش می دهد: هر وقت که احساس کسالت کردید، فقط کافی است که یک کتاب با موضوع مورد علاقه ی خود را بردارید و بخوانید. خواهید دید که کسالت شما بر طرف می شود.

۲۱- مطالعه می تواند زندگی شما را عوض کند: چند بار شنیده اید که فردی با خواندن یک کتاب زندگی اش عوض شده باشد؟ این حقیقتی انکار ناپذیر است که کتاب ها بر روی انسان تغییرات مختلفی می گذارند و گاهی موجب تغییر زندگی انسان می شوند.

۲۲- مطالعه ی کتاب می تواند کسادی را برطرف کند: کسادی مفاهیم گوناگونی دارد. برای یک ملوان کساد بودن یعنی ۲۳ روز نرفتن به دریا. برای یک نویسنده کسادی یعنی نداشتن ایده ای برای نوشتن. به شما توصیه می کنم که هرگاه احساس کسادی کردید یک کتاب بخوانید.

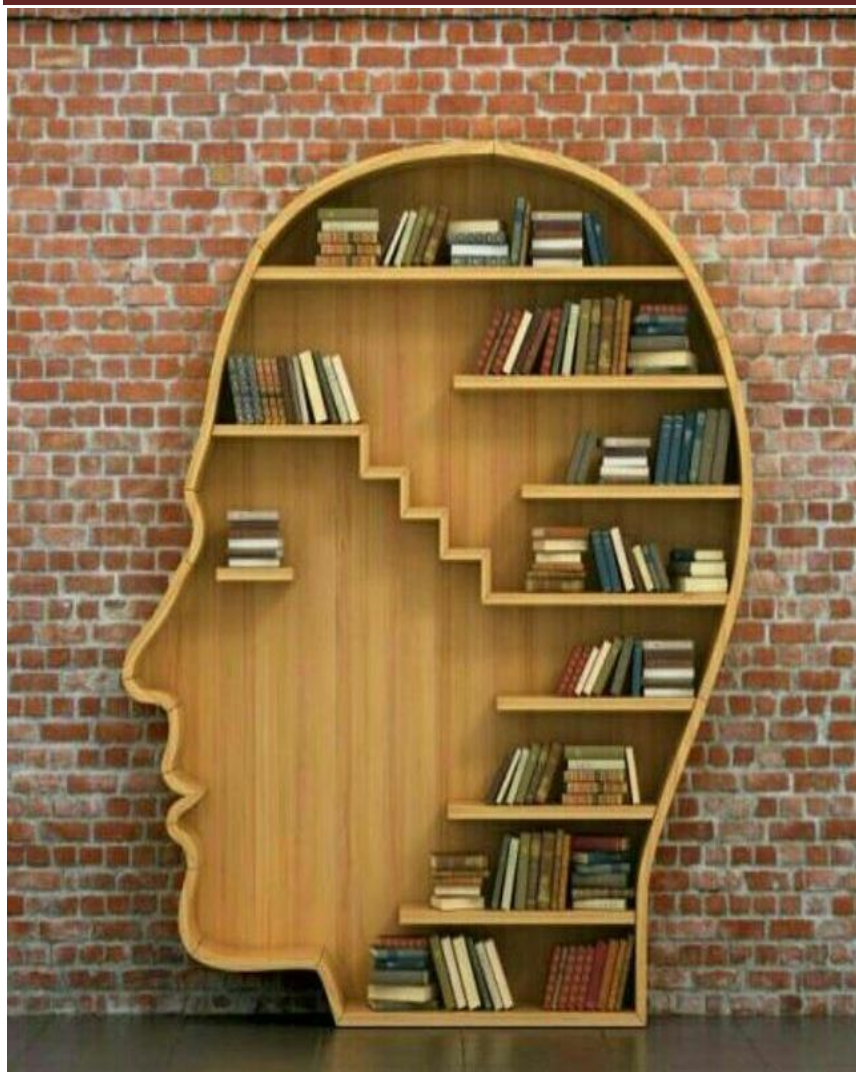
۲۳- مطالعه استرس را کاهش می دهد: بسیاری از خوانندگان حریص تنها با خواندن کتاب آرام می شوند. تصور کنید که از محیط پر مشغله ی کار به خانه می آید و تلویزیون را روشن می کنید و پای اخبار می نشینید. در واقع از محیط استرس کار به محیط استرس جنایت پا می گذارید. غیر از اخبار جنایت، تلویزیون مملو است از تصاویر متحرک سریع و سر و صداهای موسیقی های درآمیخته و... که بر استرس انسان می

افزایند. اگر شما واقعاً آرامش می خواهید تلویزیون و کامپیوتر را خاموش کنید و یک کتاب دستتان بگیرید و بخوانید.

۲۴- مطالعه شما را از مضرات دنیای دیجیتالی دور می کند: اگر از چراغ های چشمک زن و صدای بوق و زنگ های دیجیتالی خسته شده اید یک کتاب بخوانید. وقتی یک کتاب خوب برای خواندن پیدا کنید، خود را غرق در مطالعه خواهید یافت و دیگر درگیر مسایل پیرامون نخواهید بود. هرچه بیشتر بخوانید بیشتر غرق در خواندن می شوید و دیگر توجهی به وسایل دیجیتالی که به ما التماس می کنند تا به آنها توجه کنیم نداریم.

۲۵- مطالعه باعث می شود که پول بیشتری درآوریم: اگر شما توجه جدی به مطالعه ی کتاب های مورد علاقه تان نشان دهید، به زودی مهارت شما در رابطه با آن موضوع بیشتر می شود و شما به عنوان یک متخصص و کارآموده شناخته می شوید. در نتیجه شما به قشر کوچکتري به نام "افراد ذی صلاح" خواهید پیوست. بدین ترتیب شما با یک روش بسیار ساده دارای درآمد و حقوق بیشتری خواهید شد.





اگر **یک جلد** کتاب بخوانید ممکن است به کتاب خواندن علاقه مند شوید. اگر **دو جلد** کتاب بخوانید حتما به کتاب خواندن علاقه مند می شوید. اگر **سه جلد** کتاب بخوانید به فکر فرو می روید... اگر **چهار جلد** کتاب بخوانید در خلوت با خودتان حرف می زنید! اگر **پنج جلد** کتاب بخوانید سیاهی ها را سفید و سفیدی ها را سیاه می بینید. اگر **شش جلد** کتاب بخوانید نسبت به خیلی عقاید و

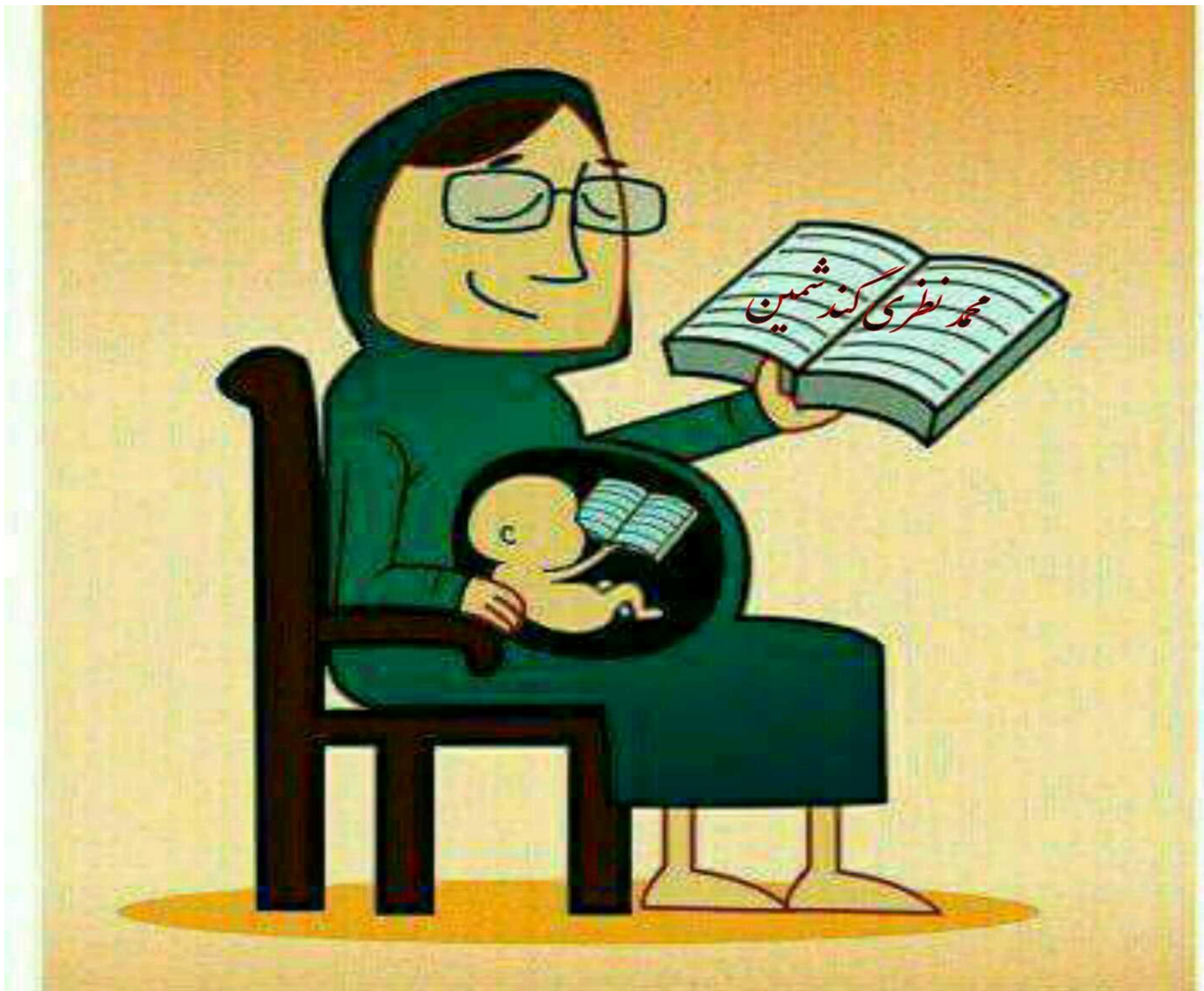
نظرات بی باور میشوید و به توده های مردم و باورهایشان خشم می گیرید. اگر **هفت جلد** کتاب بخوانید کم کم عقاید و نظرات جدید پیدا می کنید. اگر **هشت جلد** کتاب بخوانید در مورد عقاید جدیدتان با دیگران بحث می کنید. اگر **نه جلد** کتاب بخوانید در بحث ها یتان کار به مجادله می کشد. اگر **ده جلد** کتاب بخوانید کم کم یاد می گیرید که با کسانی که کمتر از ده جلد کتاب خوانده اند بحث نکنید. اگر **صد جلد** کتاب بخوانید دیگر با کسی بحث نمی کنید و سکوت پیشه می گیرید. اگر **هزار جلد** کتاب بخوانید آن وقت است که یاد گرفته اید دیگر تحت تاثیر مکتوبات قرار نگیرید و با مهربانی در کنار دیگر مردمان زندگی می کنید و اگر کمکی از دستتان بر بیاید در حق دیگران و جامعه انجام میدهید و در فرصت مناسب سراغ کتاب **هزار و یکم** می روید....

۷ مزیت قصه خوانی برای کودکان در هنگام خواب



چه پدر و مادر باشید و چه قصد بچه دار شدن داشته باشید، خوب است که بدانید خواندن داستان برای کودکان هنگام خواب تا چه اندازه سودمند است. گرچه اکثر والدین پس از گذراندن یک روز طولانی ممکن است حال و حوصله‌ی قصه‌خوانی شبانه را نداشته باشند و این کار برایشان خسته کننده باشد، با این حال احتمالاً دانستن اینکه همین قصه‌خوانی به ظاهر خسته کننده چه تأثیر شگرفی بر سلامت ذهن و هیجانی کودک خواهد داشت باعث شود نظرشان تغییر کند. حال با یکدیگر نگاهی بیندازیم بر مهم ترین اثرات آن تا در پایان دیگر این چند دقیقه قصه‌خوانی شبانه را از کودکمان دریغ ننماییم.

۱- به گسترش قوه تخیل کودک کمک می‌کند.



قصه‌خوانی قبل از خواب تخیل و ابتکار کودک را پرورش می‌دهد. داشتن قوه تخیلی سالم باعث می‌شود کارکرد ذهنشان افزایش یابد و به آن‌ها می‌آموزد مؤثرتر و با سرعت بالاتری فکر کنند. قصه‌خوانی با افزایش خلاقیت و تخیل، آن‌ها را قادر می‌سازد تا در آینده با سرعت بالاتری برای مشکلاتشان به راه‌حل برسند. توانایی مجسم کردن شخصیت‌ها، مکان‌ها و پیشامدهای غیرواقعی، زندگی را رنگی‌تر و شادتر می‌سازد. بنابراین با قصه‌خوانی راه پرورش این توانایی کودکان را هموار سازید.

۲- ساختن لحظاتی بی‌قیمت



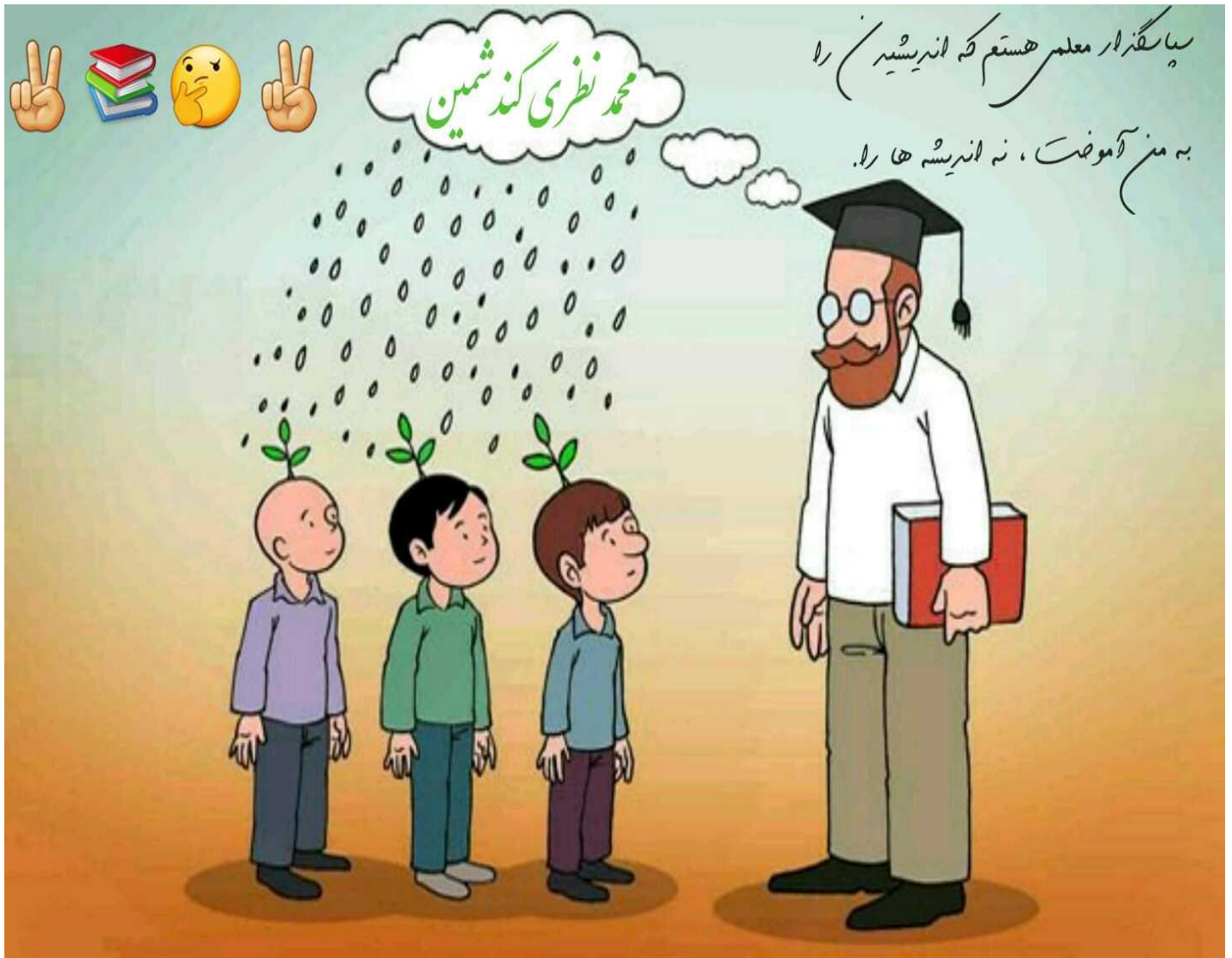
قصه خوانی شبانه لحظاتی فراموش نشدنی می‌آفریند. به عنوان پدر یا مادر، احتمالاً دوست داشته باشید کودکان آن زمان‌هایی را که کنارش وقت گذرانده‌اید و هنگام خواب برایش داستان‌هایی سحرآمیز خوانده‌اید را به یاد داشته باشد. آن لحظاتی که به کودکان شب بخیر می‌گویید و آن لبخند جذاب را روی صورت کوچولوی خواب‌آلودتان می‌بینید بی‌قیمت‌اند. با قصه خوانی شبانه می‌توانید این خاطرات به یاد ماندنی را برای خودتان و کودکان بسازید.

۳- باعث پیشرفت زبانی کودک می‌گردد.



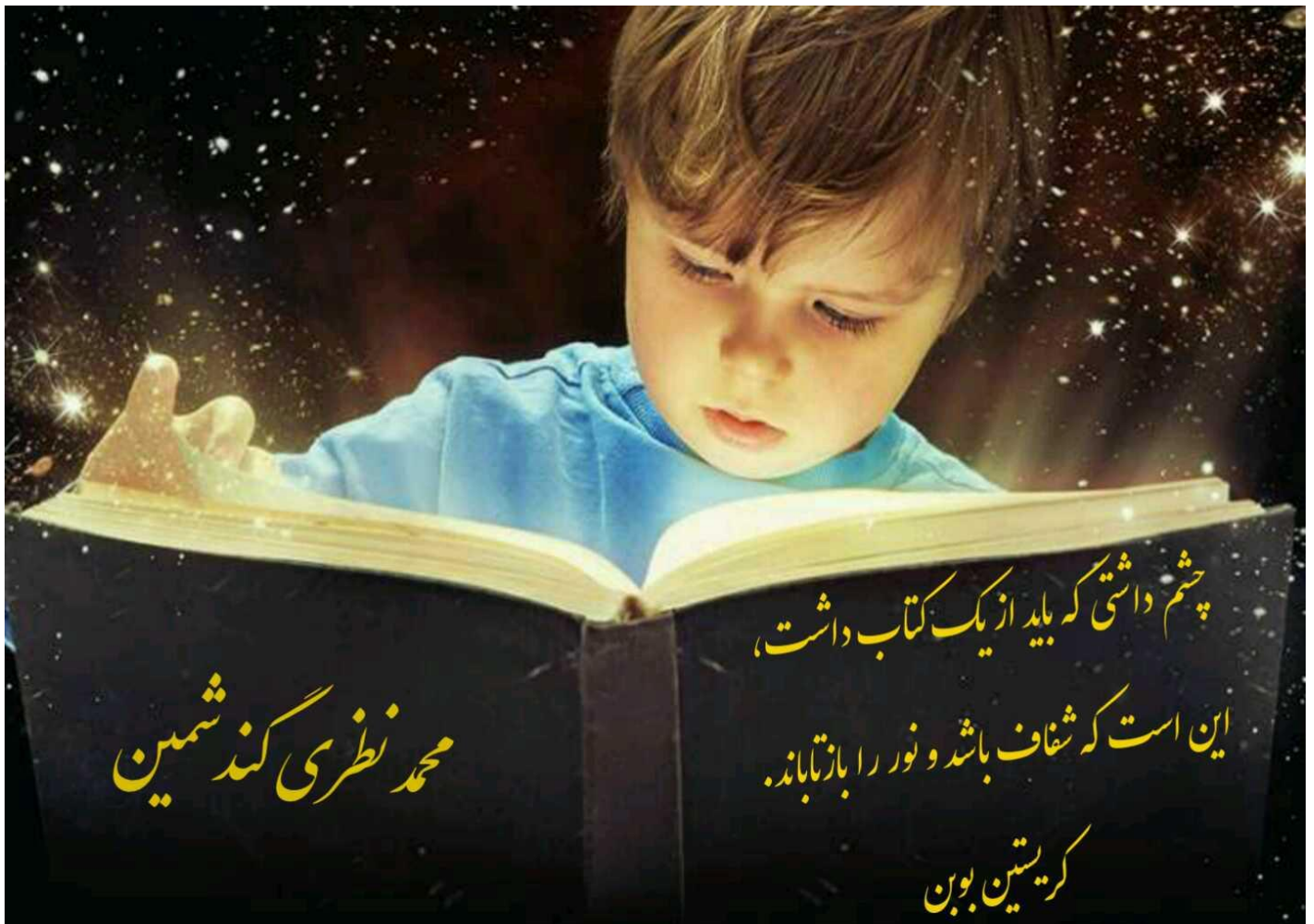
ما نه تنها برای کودک قصه می‌خوانیم بلکه همزمان به آن‌ها آموزش نیز می‌دهیم. آن‌ها مهم‌ترین کلماتی که به کار می‌بریم را به یاد می‌سپارند و دامنه لغاتشان افزایش پیدا می‌کند. معمولاً واژه‌هایی که در داستان به گوششان می‌خورد را بلافاصله به کار می‌برند و آن کلمه و کاربردش را می‌آموزند. بنابراین هرچه برای کودکان تعداد بیشتری قصه خوانده شود بهتر می‌توانند ایده‌ها و نظراتشان را بیان کرده و توضیح دهند.

۴- بذر عشق به مطالعه را درون کودکان خواهید کاشت.



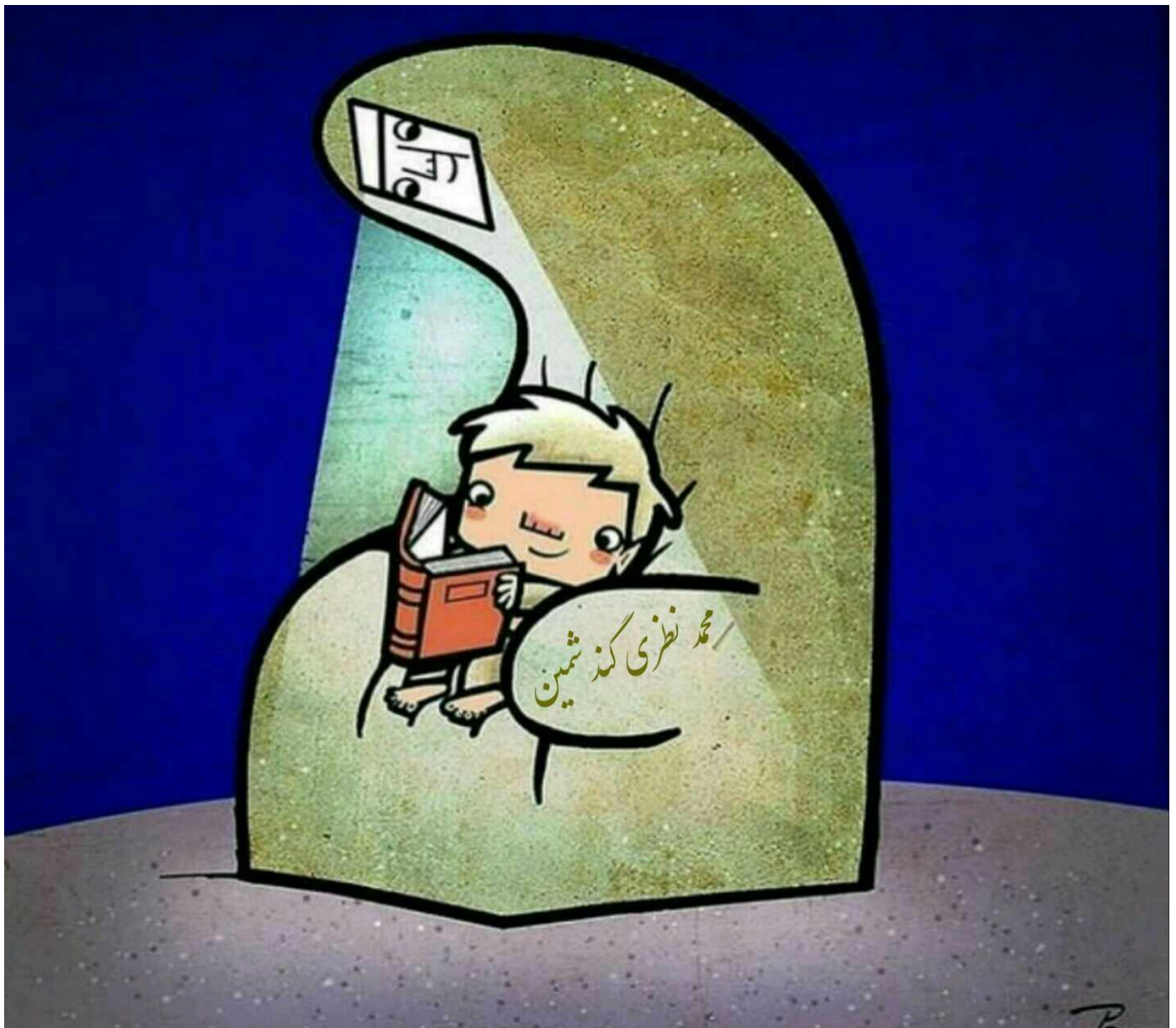
هنگام قصه خوانی شبانه شما در واقع کودکان را ترغیب می کنید تا در تمام طول عمر کتاب های بیشتر و بیشتری مطالعه کند. کودکانی که عاشق کتاب خواندن هستند معمولاً والدینی دارند که برایشان پیش از خواب قصه می خواند. کودکانی که تنها سرگرمی شان تماشای فیلم و کارتون است، از مزایای مطالعه محروم خواهند ماند. بنابراین، پدر و مادرها می بایست در زمینه مطالعه و کتاب خوانی الهام بخش کودکان باشند، تا به این ترتیب کودک موفقیت بیشتری را در زندگی خویش تجربه نمایند.

۵- با قصه خوانی مغز کودکان را برانگیزید.



برای دانستن این برانگیختنی تنها کافی است تصور کنید هنگامی که برای کودکان قصه می‌خوانید چندین سوال در ذهنش ایجاد می‌شود. «این چیه؟»، «اون چیه؟»، «چه جوری تونست این کارو بکنه؟» و هزاران سوال عجیب غریب دیگر که گاه ممکن است شما را به ستوه بیاورد! هرچه بیشتر برای کودکان قصه بخوانید، سوال‌های بیشتری در ذهنش ایجاد می‌شود، و هرچه بیشتر سوال بپرسند، جواب بیشتری دریافت می‌کنند و در نتیجه‌ی کودک باهوش‌تر و خلاق‌تری خواهید داشت. قصه خواندن برای کودکان هنگام خواب را شروع کنید و خواهید دید آن‌ها تلاش می‌کنند سوالاتشان را حتی بدون کمک شما پاسخ گویند چرا که کارکرد مغزشان به طور طبیعی بهتر و سریع‌تر می‌شود.

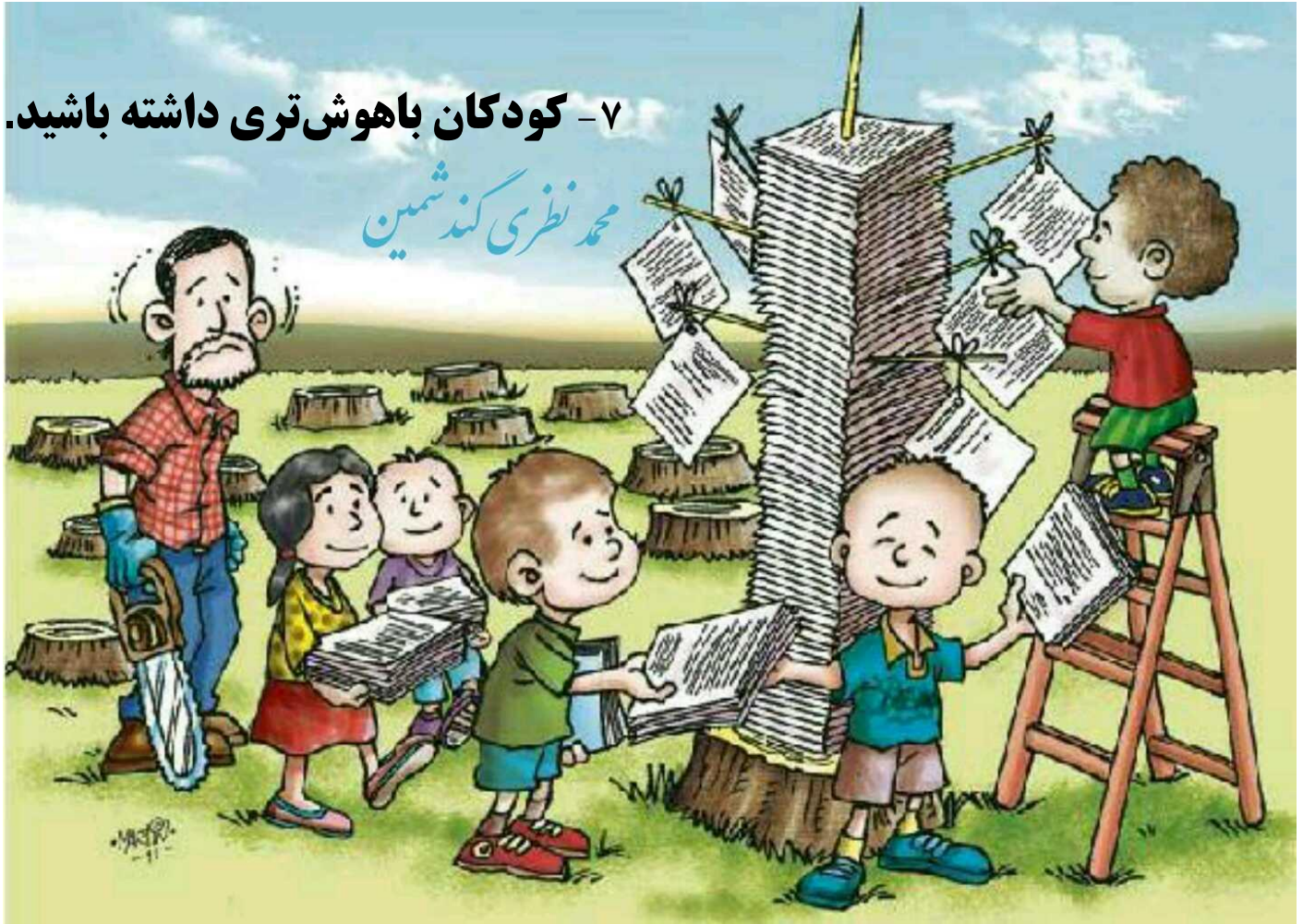
۶- قصه شما بهترین نوع لالایی است.



اگر نمی توانید برای کودکان آواز بخوانید یا به هر دلیلی از این کار خوشتان نمی آید، با خواندن قصه برای کودکان کمک می کنید سریع تر به خواب رود. خوشبختانه امروزه ما به داستان های مختلف و متنوعی دسترسی داریم که به ما قدرت انتخاب بیشتری می بخشد تا متناسب با سن کودک داستانی را انتخاب کرده و آموزش او را آغاز کنیم. این شیوه آموزش نه تنها به مذاق کودک خوش می آید، بلکه تلفظ و دیکته شان را بهبود می بخشد.

۷- کودکان باهوش تری داشته باشید.

محمد نظری کند شمین



کتاب خواندن ما را باهوش تر می سازد. به عنوان مثال وقتی برای کودکان قصه می خوانید، آن ها با دستور زبان و دامنه لغات بیشتری آشنا می شوند. این آشنایی موجب می شود کودک شما در مدرسه موفق تر باشد زیرا با بسیاری از واژه ها از پیش به واسطه قصه هایی که برایش خوانده اید آشنایی دارد. از سوی دیگر هر داستان یک جنبه اخلاقی نیز دارد که به کودک خوب و بد را می آموزد. در یک کلام، قصه ها مفاهیم اساسی و پایه در یک جامعه، رفتار مناسب و به طور کلی زندگی را نشان می دهند.

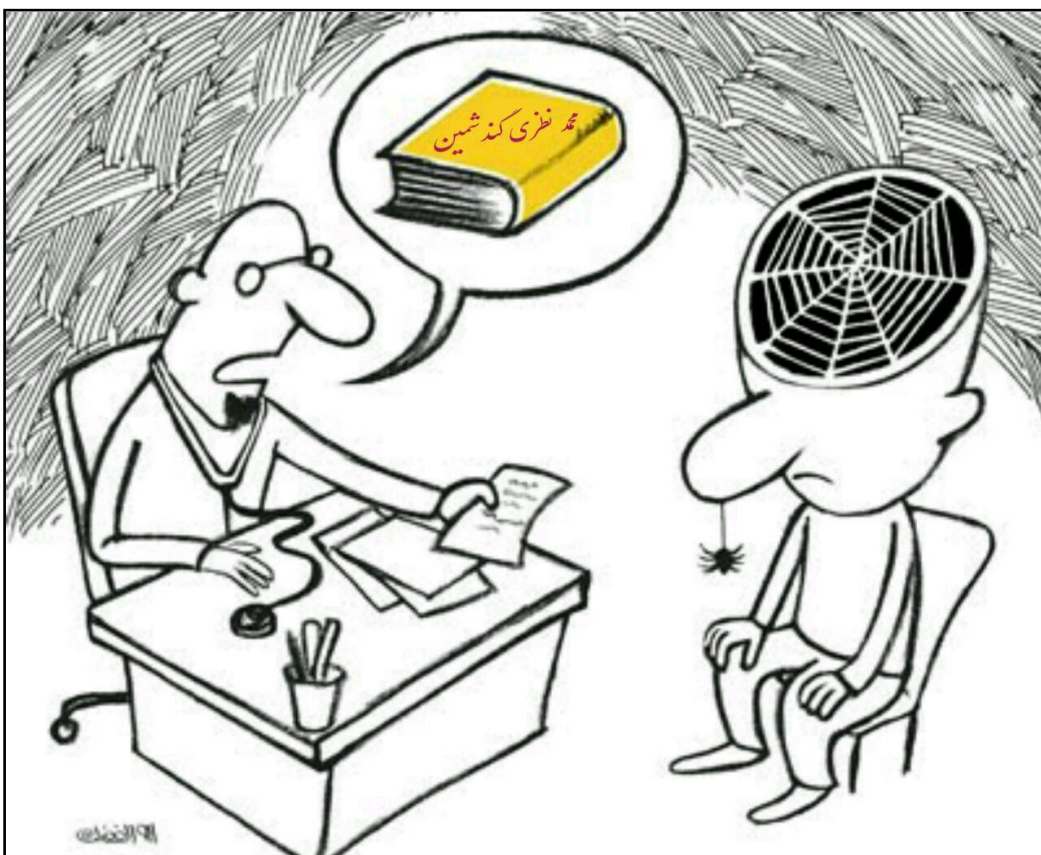
این دلایل دیگر جای بحثی باقی نمی گذارد که این چند دقیقه وقت گذاشتن شبانه تا چه اندازه برای کودک شما ضروری است. اهمیتی ندارد تا چه اندازه خسته اید، اگر بخواهید مطمئن باشید می توانید این چند دقیقه را به کودکان هدیه دهید و آن ها در آینده از این بابت از شما سپاس گزار خواهند شد.

خواندن کتاب و تاثیر آن بر تغییرات بیولوژیکی مغز



حق بادستداران کتاب است! یک کتاب میتواند زندگی شما را از این رو به آن رو کند! بنا بر تحقیقات اخیر که نشریه **Brain Connectivity** آن را منتشر کرده است، خواندن یک داستان تخیلی می تواند عملکرد مغز را برای مدت پنج روز تقویت کند. اتصالات موجود در مغز و تغییرات عصبی را افزایش دهد. طی یک نظرسنجی که توسط محققان دانشگاه **Emory** صورت گرفت، از دانشجویان خواسته شد رمان هیجانی و تاریخی «پمپی» را بخوانند. داستان پمپی درباره تلاش مردی برای نجات معشوقه اش از آتش فشان «وزو» در ۷۹ سال قبل از میلاد مسیح است. این کتاب یک روایت خطی دارد و از این نظر مورد توجه دانشمندان بود. طی یک دوره نوزده روزه از شرکت کنندگان اسکن مغزی **fMRI** گرفته شد. ابتدا فعالیت مغز در روزهای اول مطالعه، ثبت شد. سپس طی یک دوره ۹ روزه، فرار شد هر شب یک بخش از کتاب خوانده شود. به گفته گرگوری برنز، سرپرست تیم مطالعه صبح روز بعد از مطالعه هر

بخش، اسکن مغزی فعالیت بیشتر قشر گیجگاهی سمت چپ مغز را نشان می‌داد که در واقع ناحیه‌ای از مغز است که مربوط به درک زبان است. همچنین افزایش عملکرد در منطقه حسی مغز دانشجویان نشان داده شد. تغییرات عصبی مشاهده شده حاکی از انتقال شخصیت قهرمان داستان به خواننده است. البته ما از قبل می‌دانستیم که یک رمان خوب، می‌تواند به شما احساسات و قالب شخصیتی دیگری را منتقل کند! اما آنچه تازگی دارد این است که رمان‌ها پا از این حد فراتر نهاده و می‌توانند باعث تغییرات بیولوژیکی هم بشوند! همان‌طور که عضلات حافظه دارند و نوع حرکت فیزیکی را حفظ می‌کنند، مغز نیز وضعیتی مشابه دارد که به آن «فعالیت سایه» گفته می‌شود. این بخش تا مدتی پس از خواندن یک کتاب همچنان تحت تأثیر باقی می‌ماند. اسکن مغزی fMRI در مورد ۲۱ دانشجوی شرکت کننده در آزمایش بعد از اتمام مطالعه نیز ادامه داشت و آثار مطالعه تا پنج روز پس از پایان آن به‌طور محسوسی قابل مشاهده بود. همچنین مشخص شد کتاب تاثیر فوری بر مغز ندارد، بلکه تاثیر آن در دراز مدت و به



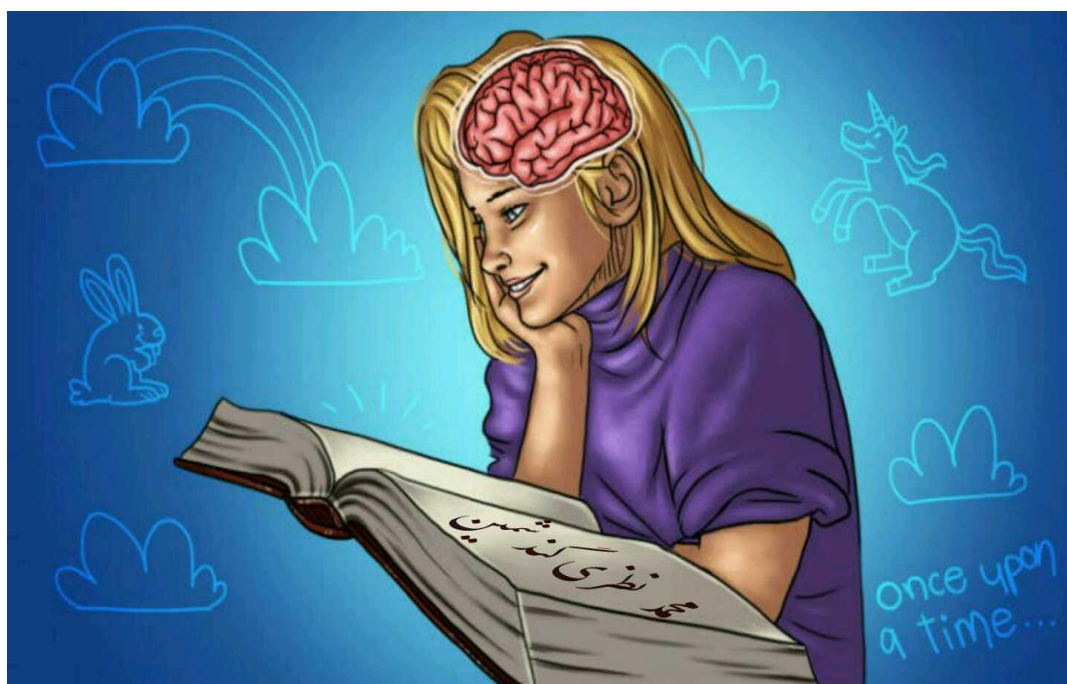
صورت پایدار است. پس همین حالا یک کتاب بردارید! هر لحظه ممکن است که قدرت مغزی شما شکوفا شود! در بدبینانه‌ترین حالت، دست کم «هری پاتر» را یک بار دیگر خوانده‌اید!

خواندن کتاب و تاثیر آن بر زوال عقل



محققان آمریکایی در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند به منظور کاهش احتمال زوال عقل باید به فعالیت‌های ذهنی نظیر خواندن کتاب و نوشتن مطلب پردازیم. به نقل از روزنامه گاردین، یک تحقیق جدید نشان داده است که ورزش مغز در طول زندگی می‌تواند به کند شدن کاهش‌های شناختی و محافظت از مغز در برابر زوال عقل در سنین پیری منتهی شود. محققان آمریکایی در مطالعه جدید دریافتند که فعالیت‌های ذهنی از قبیل خواندن کتاب یا نوشتن نامه به داشتن مغز باهوش کمک می‌کند. بر اساس مطالعات منتشر شده مغز و اعصاب حدود ۳۰۰ نفر بالای سن ۵۵ سالگی از نظر حافظه و تفکر به مدت ۶ ماه آزمایش شدند.

شرکت کنندگان در مورد اینکه آیا آنها کتاب می خوانند، یا مطلب می نویسند و در مورد فعالیتهای مرتبط در زمان کودکی، نوجوانی و میانسالی که با زندگی آینده آنها مرتبط بود، پرسشنامه‌ای را پر کردند. پس از مرگ نیز، مغز آنها در خصوص نشانه‌های فیزیکی از زوال عقل مانند ضایعات مغزی و پلاک مورد بررسی قرار گرفت. دکتر «رابرت ویلسون» سرپرست این تیم تحقیقاتی از دانشگاه «راش» در شیکاگو گفت: ورزش مغز در سراسر طول عمر برای سلامت مغز در سالخوردگی حائز اهمیت است. برای کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در حال رشد، کارشناسان توصیه می کنند که برخی روش‌ها مانند یک رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم، خواندن بیشتر و انجام جدول بسیار مفید است. خطر بیماری آلزایمر در زنان ۱۷ درصد است و برای مردان، یک در ۱۰ است. انجمن آلزایمر تخمین می زند که شیوع زوال عقل با توجه به افزایش نسبت سالمندان در جامعه تا سال ۲۰۵۰ دو برابر خواهد شد. زوال عقل، در پزشکی و روان پزشکی 'اختلال مزمن و گاهی حاد فرایندهای روانی به علت بیماری عضوی مغز، که با تغییر شخصیت و موقعیت‌ناشناسی و اختلال در حافظه و دآوری و اندیشه همراه است. شایع ترین نوع دمانس ' زوال عقل سالخوردگی یا آلزایمر است. از دیگر عوامل ایجاد دمانس می توان به سکتة مغزی'



دلیریوم ناشی از توکسیک شدن بدن بر اثر مواد مخدر و روانگردان و بیماری‌های ناشایع ولی معروف مانند جنون گاوی اشاره کرد.

تأثیر کتاب و تلویزیون بر مغز انسان



این مقاله به بررسی اثرات کتاب خواندن بر ذهن ما می پردازد. اتفاقی که به واسطه تماشای تلویزیون محقق نمی شود. اما دلیل این اتفاق چیست؟

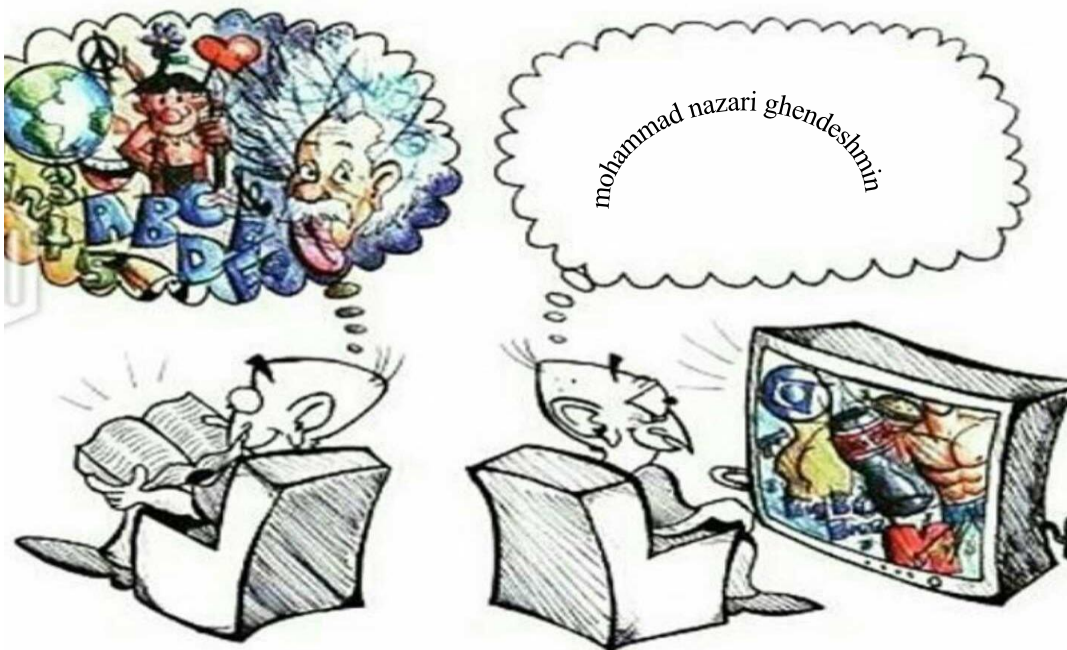
این تصور وجود دارد که کتابها مفید بوده و تلویزیون برای ما مضر است. اگر فرد روز خود را با کتابها سپری کند، فرهیخته می شود، اما اگر به تماشای تلویزیون بپردازد یک انسان تنبل بی خاصیت می شود! گفته می شود که کتاب علم شما را افزایش داده و شما را به تفکر وامی دارد. از طرفی دیگر، تلویزیون سلولهای مغز شما را نابود می کند.

اما دلیل آن چیست؟ چرا تماشای تلویزیون نمی تواند مثل کتاب خواندن مفید باشد؟ برای مثال، چرا تماشای فیلم «بازی تاج و تخت» هوش شما را کاهش می دهد، در حالی که خواندن کتابهای همین فیلم اثر معکوس بر مغز شما دارد؟

نباید از این نکته غافل شد که کتاب‌ها هم دسته‌بندی داشته و برخی از آن‌ها خوب و برخی دیگر بد هستند. همین موضوع در مورد فیلم‌ها نیز صادق است. در کل، آیا قرار دادن کتاب‌ها در دسته‌ی خوب و تلویزیون در دسته‌ی بد به همین آسانی است؟ با ما همراه شوید تا از نگاه علم به آن بپردازیم.

علم در مورد کتاب‌ها و تلویزیون چه می‌گوید؟

در سال ۲۰۱۳ یک مطالعه از سوی دانشگاه توهوکو در ژاپن انجام گرفت. تیمی به سرپرستی هیراکو تاکچی اثرات تلویزیون بر مغز ۲۷۶ کودک و مدت‌زمان تماشای تلویزیون و اثرات بلندمدت آن را بررسی کرد. در حالی که در گذشته مطالعات گسترده چگونگی اثرات



تلویزیون بر توانایی‌های زبانی، فیزیکی، ذهنی و عاطفی کودکان را نشان می‌داد، مطالعاتی در مورد ارتباط تماشای تلویزیون با رشد مغز وجود نداشت. تاکچی دریافت که

هرچه کودکان بیشتر تلویزیون تماشا کنند، قسمت‌هایی از مغز آن‌ها که با سطوح انگیزتگی و خشونت در ارتباط است ضخیم‌تر می‌شود. لوب قدامی مغز نیز ضخیم شده و منجر به کاهش توانایی استدلال کلامی فرد می‌شود. هرچه کودکان بیشتر تلویزیون

تماشا کنند، نتایج آزمایش کلامی آن‌ها ضعیف‌تر می‌شود. این اثرات منفی در مغز صرف نظر از سن، جنسیت و پیشینه‌ی اقتصادی کودکان اتفاق می‌افتد.



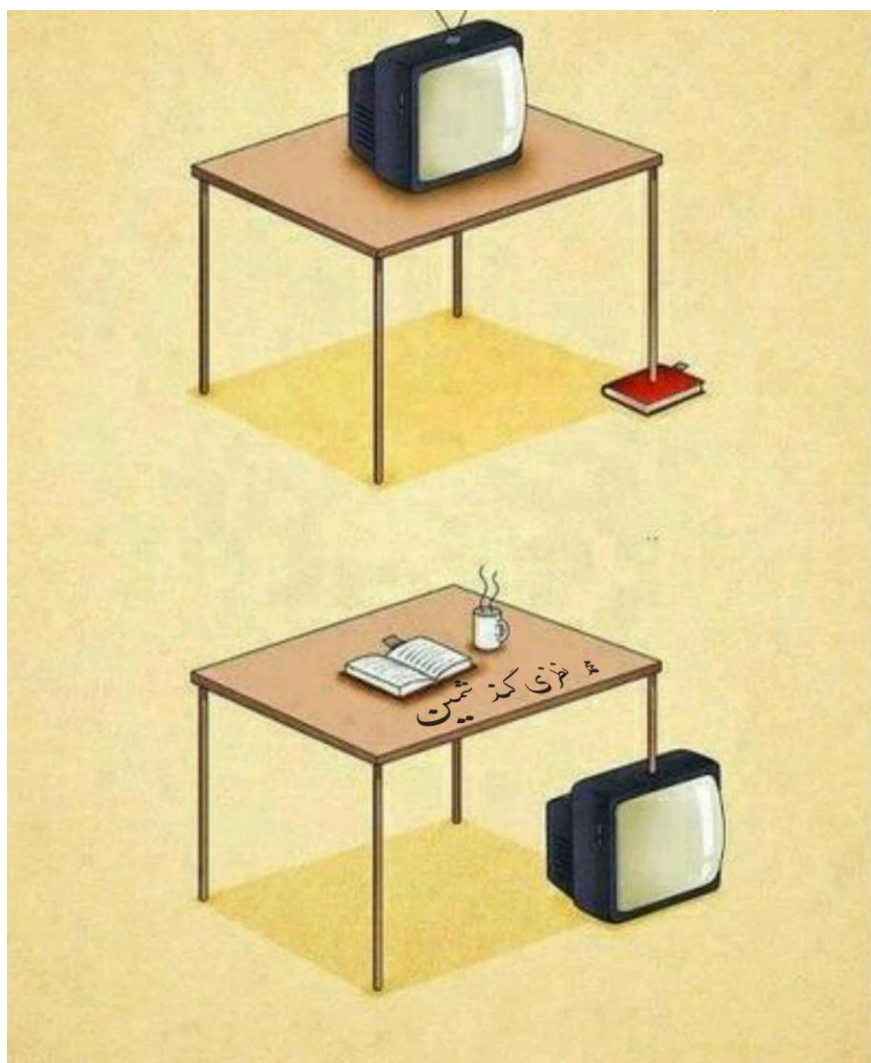
در همان سال، یک مطالعه‌ی دیگر به نحوه‌ی تأثیر خواندن کتاب بر مغز پرداخت. گریگوری پرنز و همکاران او در دانشگاه، می‌خواستند تا اثرات قبل و بعد از مطالعه‌ی کتاب را مشاهده کنند. در این مطالعه از دانشجویان خواستند تا کتاب ماجراجویی «پومپی»، اثر رابرت هریس، را مطالعه کنند. این کتاب به خاطر روایت قوی و نقشه‌ی دراماتیک آن بر اساس حوادث واقعی انتخاب شده است. دانشجویان پس از مطالعه‌ی این کتاب با افزایش پیوندهایی در قسمت‌هایی از مغز که با زبان مرتبط بود مواجه شدند. به علاوه آن‌ها شاهد افزایش فعالیت در ناحیه‌ی حسی حرکتی مغز شدند که نشان می‌دهد خوانندگان احساس همان کاراکترهای داخل کتاب را داشته‌اند. مطالعه‌ی کتاب همچنین دارای اثرات بلندمدت است. مطالعه، ذهن شما را هوشیار نگه داشته و زوال مغزی در افراد پیرتر را به تأخیر می‌اندازد. این تحقیق همچنین دریافت که آلزایمر در افرادی که به طور مرتب کتاب می‌خوانند ۵/۲ برابر کمتر اتفاق می‌افتد، در حالی که بینندگان تلویزیون در معرض خطر چنین بیماری قرار دارند.



طبق گفته‌ی محققان دانشگاه ساسکس، ۶ دقیقه مطالعه می‌تواند میزان استرس را ۶۸ درصد کاهش دهد. مطالعه نسبت به سایر فعالیت‌های آرامش‌بخش نظیر گوش دادن به موسیقی (۶۱ درصد)، نوشیدن چای یا قهوه (۵۴ درصد) و پیاده‌روی (۴۲ درصد) مؤثرتر است.

چرا این فعالیت‌ها دارای اثرات مثبت بر مغز ماست؟

تا به این‌جا متوجه شدیم که مطالعه بهتر از تماشای تلویزیون است. می‌توان مشاهده کرد که مطالعه باعث آرام شدن اعصاب، افزایش مهارت‌های زبانی و استدلالی و حتی افزایش میزان هوشیاری در زمان پیری می‌شود. از طرفی دیگر، تلویزیون دارای اثرات منفی بر مغز است. اما ما همچنان دلیل صحت آن را متوجه نشده‌ایم. اجازه دهید تا تأثیر مطالعه بر تعامل کودکان با مادران خود در زمان تماشای تلویزیون یا مطالعه‌ی کتاب را بررسی کنیم.



نتایج نشان می‌دهد که تماشای تلویزیون منجر به کاهش میزان و کیفیت ارتباط میان مادر و فرزند می‌شود. مادران در طول تماشای یک برنامه‌ی تلویزیونی صحبت کمتری با کودکان خود کرده و اگر هم صحبت کنند، این صحبت‌ها با حرف‌هایی که کودکان آن‌ها می‌زنند بی‌ربط است.

از طرفی دیگر، مطالعه‌ی کتاب با کودکان، موجب افزایش میزان و سطح ارتباط مادر و کودک می‌شود. مادران تمایل

بیشتری به پاسخ دادن به سؤالات کودکان داشته، به جملات آن‌ها واکنش نشان داده و موضوعات را با جزئیات بیشتر توضیح می‌دهند.

فراتر از ارتباط مادر و فرزند، مسئله فقط کیفیت برنامه‌های تلویزیون و یا مطالعه‌ی کتاب نیست. به نظر می‌رسد که ماهیت این فعالیت‌ها به نوبه‌ی خود نتایج متفاوتی به همراه دارد.

تلویزیون برای تأثیرپذیر بودن طراحی شده است. پس از شروع برنامه‌ی موردعلاقه، شما عقب نشست و همه چیز را بدون نیاز به تجزیه و تحلیل مشاهده می‌کنید. شما به ندرت نیاز دارید تا برنامه را برای فکر کردن متوقف کنید. تلویزیون همچنین ایده‌ها و شخصیت‌ها را در یک سطح صاف و مشخص، نمایش می‌دهد. برنامه‌ها دارای جزئیات

زیادی نبوده و همه چیز کاملاً نمایان است، زیرا ماهیت تلویزیون این بوده و باید تماشاگران را از نظر بصری سرگرم کند. برنامه‌های تلویزیونی برای جلوگیری از تغییر کانال‌ها با سرعت زیادی همه چیز را روایت کرده و به جزئیات نمی‌پردازند.

از طرفی دیگر کتاب‌ها درزمینه‌ی یادگیری و سرگرمی فعال تر هستند. خواننده مجبور به تمرکز بر مطالب بوده و باید به مفاهیم کتاب فکر کند. زمانی که ما مطالعه می‌کنیم، مجبور می‌شویم تا از قوه‌ی تخیل خود برای پر کردن شکاف‌ها استفاده کنیم. کتاب‌ها همچنین این مزیت را دارند که همه چیز را با جزئیات کامل تشریح می‌کنند. در حالی که تلویزیون دیالوگ‌های میان دو شخصیت را کاملاً ترکیب می‌کند، کتاب خواننده را مجبور می‌کند تا از یک صحنه به صحنه‌ای دیگر و از کاراکتری به کاراکتر دیگر رفته و تفسیر طولانی‌تری ارائه می‌دهد.

پس حالا می‌توان تأثیر مطالعه بر ذهن را مشاهده کرد. چطور می‌توان این تأثیر را در زندگی به کار برد؟

از محیط اطراف خود فاصله بگیرید

اگر به تلویزیون چسبیده‌اید، عمدتاً به خاطر این است که در آن محیط قرار گرفته‌اید. افراد اطراف شما همواره در مورد برنامه‌های تلویزیونی صحبت کرده و شما هم دوست دارید تا بیشتر تلویزیون تماشا کنید. شما با یک کنترل به راحتی به تلویزیون وصل شده و راحت تر آن را تماشا می‌کنید. شما به محض این که به خانه برسید به سراغ کنترل تلویزیون می‌روید.

چطور می‌توان از تلویزیون فاصله گرفته و با کتاب خواندن به رشد ذهنی خود کمک کرد؟

اولین چیز برای ترک این عادت، تغییر محیط اطراف است. حضور در یک محیط مشابه برای مدتی طولانی، شما را به دنبال کردن چیزهای مشابه ترغیب می‌کند؛ اما رفتن به محیطی کاملاً جدید، به سرعت شما را از عادت‌هایتان دور می‌کند.

برای مثال، اگر شما به جایی مسافرت کنید، مجبور می‌شوید تا به سرعت به عادت‌های جدید خو بگیرید. شما در معرض یک شیوهی متفاوت از زندگی قرار داشته و تمامی فعالیت‌های روزانه‌ی شما کاملاً دست‌خوش تغییر می‌شود. زمانی که در یک محیط جدید قرار گرفتید، عادت تلویزیون تماشا کردن شما بین ۱ تا ۵ روز از شما دور می‌شود. درحالی که ممکن است تصور شود رفتن به یک محیط جدید عملی نباشد، اما شما می‌توانید با یک مسافرت کوتاه به آن دست یابید. کمی استراحت و رفتن به مسافرت دیدی متفاوت در زندگی روزانه به شما داده و شما را به انجام کارهای جدید وامی‌دارد. زمانی که به خانه بازمی‌گردید، می‌توانید آن عادت جدید را دنبال کنید. شما همچنین می‌توانید از محیط اطراف خود با تغییر فضا دور شوید. تغییر فضای سرگرمی خانه با استفاده از مفهوم «نشانه‌های زیست‌محیطی» به شما کمک کرده و انجام فعالیت‌های مفید برای شما را آسان‌تر می‌کند.

کتاب‌های مفید انتخاب کنید

کار دیگری که می‌توان انجام داد انتخاب کتاب‌هایی است که مناسب شما بوده و ارزشمند هستند. اگر توانایی انتخاب بین کتاب‌های الکترونیکی و کتاب‌های کاغذی را دارید، کتاب‌های کاغذی را انتخاب کنید.

کتاب‌های کاغذی به دلایل زیر بهتر هستند:

- افرادی که کتاب‌های کاغذی مطالعه می‌کنند در به خاطر سپردن مطالب نسبت به کتاب‌های الکترونیکی عملکرد بهتری دارند. کتاب‌های سنتی حس پیشرفت را به خوانندگان القا می‌کنند، زیرا فرد با ورق زدن کتاب‌ها حس پیشرفت را به دست می‌آورد.
- نور ناشی از مطالعه‌ی کتاب‌های الکترونیکی الگوی خواب افراد را مختل می‌کند، درحالی که کتاب‌های کاغذی سبب خواب بهتر افراد می‌شوند.

• استفاده از وسایل الکترونیکی نظیر تبلت برای مطالعه، با سطوح استرس و افسردگی بالاتر افراد مرتبط است. از طرفی دیگر، کتاب‌های سنتی به کاهش استرس فرد کمک می‌کنند.

اگر نمی‌دانید که چه زمانی برای مطالعه‌ی شما مناسب‌تر است، سعی کنید تا مقداری از وقت خود در صبح یا عصر را به این کار اختصاص دهید. اگر در انتخاب کتاب موردنظر خود تردید دارید، به وبسایت‌های مختلف کتاب مراجعه کرده و یا در شبکه‌های اجتماعی از نظر دیگران استفاده کنید. برای مثال می‌توانید **۱۰ رمان برتر از نویسندگان زن ایرانی** را مطالعه کنید. مطالعه‌ی کتاب به کاهش استرس کمک کرده و ایده‌های جدیدی را به شما ارائه می‌کند. اگر کتاب‌ها شما را دل‌تنگ گذشته و دوران مدرسه کرد، سعی کنید تا کتابی را انتخاب کنید که برای مطالعه به شما انرژی بدهد. به عقیده‌ی ما، کتاب می‌تواند به رشد شخصیتی شما کمک کند. اتفاقی که هرگز با تماشای تلویزیون محقق نمی‌شود.



**تماشای زیاد
تلویزیون
باعث معلولیت
ذهنی می
شود!** (هر چند در
تصویر
، بیشتر به
"معلولیت حرکتی"
اشاره می‌کند!)

کتاب‌ها نحوه رشد مغز کودکان را تغییر می‌دهند



کسی نیست که نداند کتاب و وسایل آموزشی، می‌توانند کودکان را باهوش‌تر کنند، اما مطابق تحقیق جدیدی که نتایج در آن نشست سالانه جامعه دانشمندان علوم اعصاب منتشر شد، کتاب‌ها می‌توانند نحوه رشد مغز را هم تغییر بدهند.

قشر مغز، لایه سطحی چین خورده مغز است که اعمال مغزی سطح بالا را انجام می‌دهد، مطالعاتی که تا حالا روی دوقلوهای همسان و ناهمسان انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که ژن روی نحوه تکامل قشر مغز

تأثیر می‌گذارد، اما ما تا به حال اطلاع نداشتیم که تجارب ما در سال‌های اول زندگی تا چه میزان روی نحوه رشد قشر مغز تأثیر می‌گذارند.

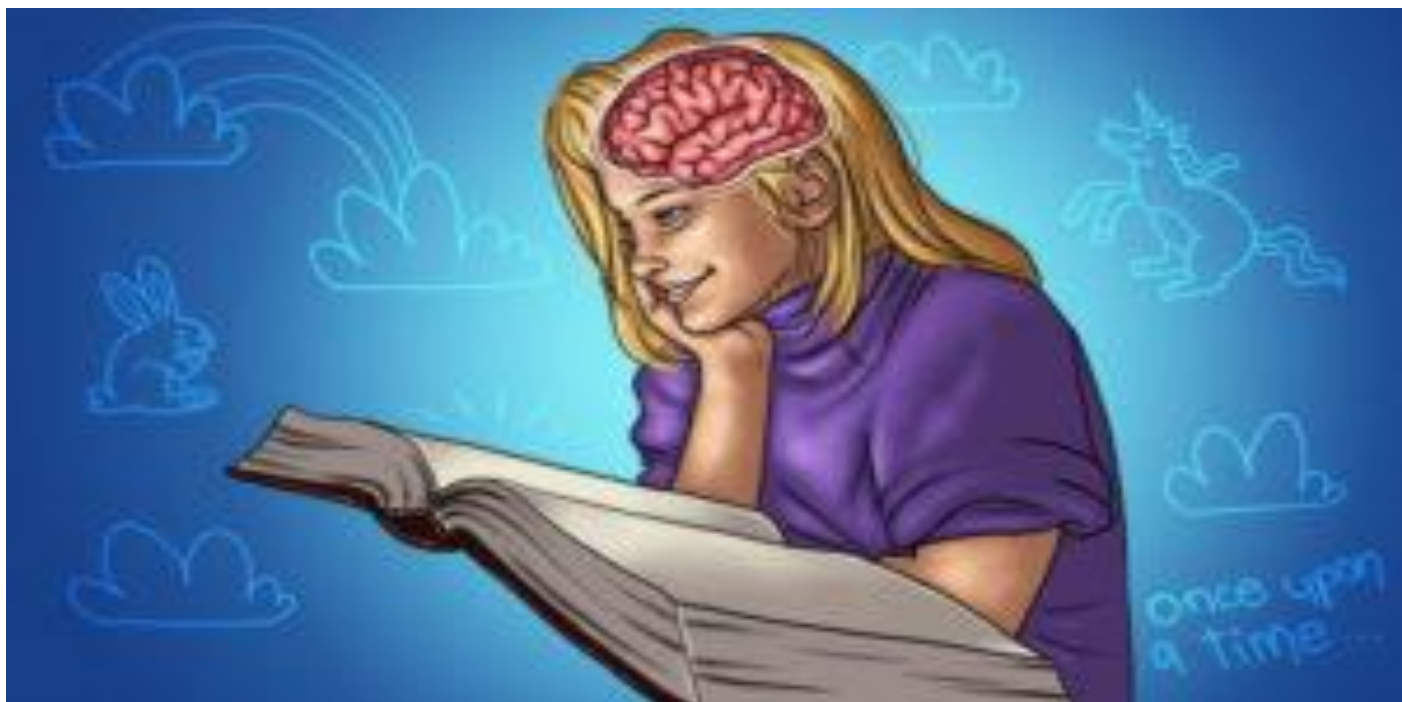
بک دانشمند علوم اعصاب به نام **مارتا فرح** از دانشگاه پنسیلوانیا همراه همکارانش، تحقیقی در این مورد ترتیب داد. او ۶۴ کودک از خانواده‌های کم‌درآمد را انتخاب کرد و آنها را زمان تولد تا بلوغ مورد بررسی قرار داد. در این مدت آنها از خانه‌های این کودکان بازدید می‌کردند تا شرایط محیطی مؤثر بر اطفال را مورد ارزیابی قرار دهند. آنها به

چیزهایی مثل تعداد کتاب‌ها و وسایل آموزشی در خانه‌ها و همچنین میزان حمایت و دلگرمی مثبتی که کودکان از والدینشان دریافت می‌کردند، توجه کردند. ۱۰ سال بعد از آخرین بازدید، آنها با دستگاه MRI مغز کودکان را بررسی کردند و متوجه شدند که میزان تحریکات ذهنی که کودکان در خانه در ۴ سالگی دریافت می‌کنند، می‌تواند پیش‌بینی‌کننده ضخامت قشر مغز در دو ناحیه مغز، در سن بلوغ باشد. هر چقدر میزان تحریکات بیشتر باشد، ضخامت قشر مغز هم «کمتر» می‌شود. یکی از ناحیه‌ای که ضخامت آن کمتر می‌شد، شیار گیجگاهی تحتانی بود که کارهای دیداری پیشرفته‌ای مثل تشخیص کلمات را انجام می‌دهد. بر اساس همین تحقیق مشخص شد که شرایط محیطی در ۸ سالگی به مراتب تأثیر کمتری روی رشد مغز می‌گذارند. در حین تکامل مغز، سیناپس‌های یا ارتباطات نورونی ایجاد می‌شود، فرایندی که اصطلاحاً به آن هرس سیناپسی گفته می‌شود، این فرایند سیناپس‌زایی محدود می‌شود و قشر مغزی کم‌ضخامت‌تر، اما کاراتر از نظر قدرت پردازش ایجاد می‌شود. هر چه میزان تحریکات ذهنی در کوکی بیتر باشد، این هرس بهتر انجام می‌شود. به این ترتیب، از این تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که باید توجه زیادی روی



نحوه آموزش کودکان سال‌های اول زندگی و به خصوص در سن و سال حول و حوش ۴ سالگی داشت.

تأثیر خواندن بر مغز



نه فرایندی که وقتی می‌خوانیم در ذهن ما شکل می‌گیرد

هر دوستدار کتابی می‌تواند به شما بگوید: غرق شدن در رمانی عالی، تجربه‌ای بی‌نظیر است که مغز شما را با خیال و هیجانات سرشار و حتا احساساتتان را زنده می‌کند. این به نظر غیرممکن می‌رسد، اما شواهد واقعی و سفت‌وسختی وجود دارد که وقتی کتاب می‌خوانید، این اتفاق‌ها در مغز شما رخ می‌دهد. در واقع با خواندن می‌توانیم به شکل پایداری ساختار مغزمان را تغییر دهیم، بیشتر همدلی کنیم و حتا مغزمان را با این تصور گول‌بزنیم که آنچه را که فقط خوانده‌ایم، انگار تجربه کرده‌ایم.

۱- ما در ذهنمان بی‌اختیار تصویر می‌سازیم:

خواندن کتاب‌هایی که تخیلی زنده و روشن دارند، نه تنها لذت‌بخش است، بلکه به ما اجازه می‌دهد که جهان‌هایی در ذهنمان بسازیم. اما آیا می‌دانستید بدون اینکه شما

عامدانه بخواهید این اتفاق می‌افتد؟ محققان دریافته‌اند که تصویرسازی ذهنی صرفاً خودکار و غیر ارادی است. شرکت‌کنندگان یک آزمایش، عکس‌های اشیا را سریعتر از خواندن جمله‌ای که آن اشیا را تصویر می‌کرد، تشخیص می‌دادند. این نشان می‌دهد وقتی جمله‌ای را می‌خوانیم، تصاویری از اشیا را به‌طور خودکار در ذهنمان می‌سازیم.

۲- کلمات بیان شده موجب فعالیت مغزتان می‌شود:

منتقدان قاطعانه کتاب‌های صوتی را به عنوان تجربه‌ای فرعی برابر خواندن رد می‌کنند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که عمل گوش کردن به داستان می‌تواند باعث فعال شدن مغز شود. وقتی داستانی را برای ما تعریف می‌کنند، نه تنها بخش پردازش زبان مغزمان فعال می‌شود، بلکه بخش‌های تجربی مغزمان هم انگار جانی دوباره می‌گیرند. در مورد غذا می‌شنوید؟ گرتکس حسی‌تان روشن می‌شود، درحالی‌که حرکت، گرتکس حرکتی را فعال می‌کند. شاید فکر کنید که این تنها محدود به کتاب‌های صوتی یا خواندن است، اما متخصصین تأکید می‌کنند که مغزهای ما پیوسته در طول روز در معرض قصه و داستان قرار دارد. درواقع محقق، جرمی هسو^{۱۵}، می‌گوید: "۶۵٪ گفتگوهای ما را شایعات و داستان‌های شخصی تشکیل می‌دهد." پس از این به‌قصه دراز و جزیی همکاران درمورد تعطیلاتش گوش کنید. به صحبت‌های رادیو گوش کنید یا به کتاب صوتی در ماشین. این‌ها تمرین خوبی برای مغزتان است.

۳- خواندن درمورد تجربه‌ها تقریباً همانند و برابر با تجربه کردنشان است:

آیا هرگز با داستانی چنان ارتباط برقرار کرده‌اید که گویی آن را در زندگی واقعی تجربه می‌کنید؟ دلیل خوبی وجود دارد که چرا مغزتان در واقع باور دارد که آن را تجربه کرده‌اید!

¹⁵ Jeremy Hsu

هنگامی که می‌خوانید، مغز تفاوتی بین آنچه می‌خوانید و آنچه واقعاً تجربه می‌کنید، نمی‌گذارد. چه در حال خواندن چه در حال تجربه کردن باشید، مناطق مشابه مغزی تحریک می‌شود. رمان‌ها می‌توانند وارد افکار و احساسات ما شوند. درحالی‌که می‌توانید وارد بازی واقعیت مجازی در مرکز خرید شوید و خوش بگذرانید، اما به نظر می‌رسد، دست کم برای مغزتان، خواندن تجربه واقعیت مجازی اصیلی است.

۴- سبک‌های مختلف خواندن، الگوهای مختلفی در مغز می‌سازد:

هر نوع خواندن مغز را تحریک می‌کند، اما انواع متفاوت خواندن، تجربه‌های متفاوتی با فواید مختلف به دست می‌دهد. محققان دانشگاه استنفورد دریافته‌اند که خواندن، به خصوص خوانش متن‌های ادبی به مغز تمرینی برای فعالیت‌های شناختی پیچیده چندگانه می‌دهد، درحالی‌که خواندن لذت‌بخش جریان خون را در ناحیه‌های مختلف مغز افزایش می‌دهد. آنها به این نتیجه رسیدند که خواندن یک رمان و بررسی ادبی آن و فکر کردن درمورد ارزش‌هایش، برای مغز تمرینی مفید و اثربخش‌تر از خواندن لذت جویانه صرف است.

۵- آموختن زبان‌های جدید می‌تواند باعث رشد مغز شما شود:

آیا می‌خواهید یک تمرین حسابی برای مغزتان تدارک ببینید؟ کافی است تا یک رمان خارجی بخوانید. پژوهشگران در دانشگاه لوند سوئد دانشجویانی از دانشکده نیروهای نظامی سوئد را مورد بررسی قرار دادند، اینجا جایی است که یادگیری زبان در سطح پیشرفته امری عادی به حساب می‌آید. این در مورد دانشجویان علوم شناختی و پزشکی در دانشگاه اومئا نیز صادق است. هر دو گروه پیش و بعد از یک دوره آموزشی سنگین سه ماهه زبان، تحت اسکن مغزی قرار گرفتند. با کمال تعجب دانشجویان رشد مغزی در دو ناحیه هیپوکامپ و قشر مخ داشتند و دیده شد که میزان رشد کاملاً وابسته به میزان تلاشی بود که دانشجویان برای آموختن زبان از خود نشان داده بودند.

۶- مغز شما برای خواندن کتاب‌های الکترونیکی در هفت روز سازگاری مناسب را پیدا می‌کند:

اگر همیشه به مطالعه کتاب‌های چاپی پرداخته‌اید، برداشتن یک کتاب‌خوان الکترونیکی ممکن است در ابتدا حس بدی به شما بدهد. اما متخصصان اصرار دارند که ذهن شما فارغ از سن و اینکه چه مدت به خواندن روی کاغذ عادت کرده‌باشید، می‌تواند به سرعت با فناوری جدید سازگار شود. درحقیقت ذهن بشر به فناوری‌های جدید مثل خواندن با کتاب‌خوان، در مدت هفت روز سازگاری پیدامی‌کند.

۷- ساختارهای داستانی و روایی ذهن ما را برمی‌انگیزد تا خطی فکر کند و بازه توجهات ما را گسترش می‌دهد:

داستان‌ها آغاز، میانه و پایان دارند و این همان چیزی است که برای ذهن ما مناسب است. با این ساختار ذهن ما ترغیب می‌شود تا به صورت خطی و در توالی رخدادها فکر کند و علت‌ها و معلول‌ها را به هم مرتبط سازد. هر چه بیشتر بخوانید، ذهنتان بیشتر می‌تواند این خط فکری را به دست آورد. دانشمندان نوروساینس از والدین می‌خواهند تا این موضوع را در نظر بگیرند و تا جای ممکن برای کودکان کتاب بخوانند. هنگام انجام چنین کاری ساختار روایی و داستانی را در ذهن‌های جوان جامی‌اندازید، آن هم زمانی که ذهن انطباق‌پذیری و ظرفیت بیشتری برای گسترش بازه توجه دارد.

۸- خواندن متون ساختار مغزی شما در جهات خوبی تغییر می‌دهد:

هیچ‌کس به‌طور ذاتی توانا به خواندن متن نیست. کسانی که در این مهارت ضعف دارند، ممکن است هیچگاه به صورت واقعی لذت خواندن متون را درنیابند. اما آنها می‌توانند یادگیرند تا خوانشگر بهتری شوند و در این مهارت‌آموزی، مغزهای آنها حقیقتاً تغییر می‌کند. در یک دوره آموزشی شش ماه خوانش متون، دانشمندان دریافتند که حجم

جسم سفید در ناحیهٔ زبانی مغز واقعاً افزایش یافته‌است. سپس آنها نشان دادند که ساختار مغز می‌تواند با این نوع آموزش‌ها ارتقا یابد. این موضوع هرچه بیشتر بر اهمیت مطالعه تأکید می‌کند.

۹- خواندن عمیق باعث می‌شود تا بتوانیم بهتر با دیگران هم‌ذات‌پنداری کنیم:

حس فوق‌العاده غرق شدن در یک کتاب و تجربهٔ اتفاقات آن می‌تواند موجب تغییر فیزیکی مغز ما شود. هرچقدر با وقایع احساسی و ذهنی موجود در کتاب همراه



می‌شویم، در نتیجهٔ یک مطالعهٔ عمیق و احساس کردن آنچه که شخصیت‌ها در طول داستان حس می‌کنند، سرشار از لذت می‌شویم و این موضوع باعث می‌شود تا بتوانیم خیلی بیشتر با مردم در زندگی واقعی‌مان هم‌ذات‌پنداری کنیم و آگاه‌تر و هوشیارتر به زندگی‌های یکدیگر باشیم. منبع www.oedb.org :

مرگ کتابخانه: بخوانید و بگریید

حمیده معماری

چند روز پیش وقتی وارد کتابخانه عمومی محلی لندن شدم ناگهان شوک سختی به من وارد شد. همه کتابداران محبوب و مورد علاقه من از آنجا رفته بودند و با ماشین جایگزین شده بودند. یکی از آنها مردی مهربان و دوست داشتنی بود که پشت میز امانت می ایستاد و من با او درباره آب و هوا، سیاست یا آخرین کتاب‌های London **review of books** صحبت می کردم. امروز من کارت امانت کتابخانه‌ام را به ماشین دادم و با فشار دادن دکمه‌ای، دستگاه دو گزینه «امانت» یا «برگشت» را به من نشان داد. آنها تغییرات دیگری هم در شکل و فضای ساختمان کتابخانه داده‌اند. واحد خاصی از کتابخانه، ساختمانی متعلق به دهه ۱۹۳۰ واقع در باغ خانه‌ای بود که جان کیت شاعر کتاب شعرش را با نام *چکامه‌ای برای هزارستان*^{۱۶} در آن جا نوشته بود. روزگاری سالن اصلی این کتابخانه پر از کتاب‌های بر روی هم انباشته یا، به معنای واقعی کلمه، بر روی زمین ریخته بود. اما امروز دیگر چیزی از گذشته باقی نمانده است. آن چه در نگاه اول به چشم می خورد میزهایی است که به طرز هنرمندانه‌ای در اطراف سالن چیده شده‌اند انگار که اینجا کافه یا لژ درجه یک و شیک یکی از خطوط هواپیمایی است. (یکی از بازدیدکننده‌های سایت **Online reviewer** به طعنه در مورد این کتابخانه گفته است: مثل روز روشن است که حتی معتادان هم حاضر نیستند تزریقشان را در این سالن انجام بدهند).

فقط در بریتانیای کبیر نیست که کتابخانه‌ها تغییر ماهیت داده‌اند و به چیز دیگری تبدیل شده‌اند ... گرچه کتابخانه‌ها کاملاً رو به زوال و نابودی نهاده‌اند. من مقالات زیادی درباره افول کتابخانه‌ها در ایالات متحده دیده‌ام. مقالاتی درباره تعطیلی شعبه

¹⁶ Ode to a Nightingale

های کتابخانه بوستون، کاهش ساعات کار کتابخانه ها در لس آنجلس، بازسازی ساختمان کتابخانه و استفاده صرفاً تزیینی از کتابهای کتابخانه‌هایی مثل کتابخانه کمبریج و دانشگاه ماساچوست.

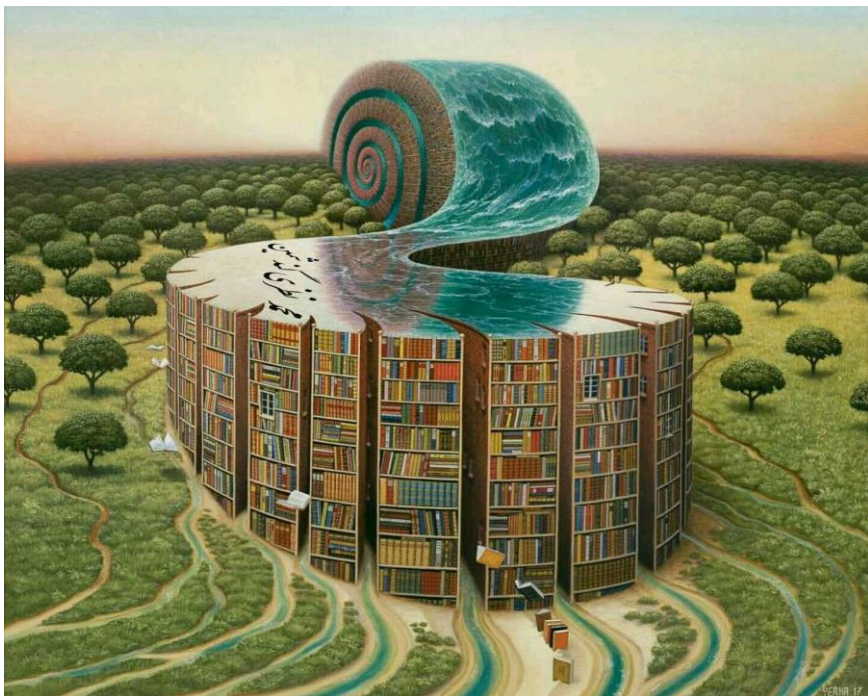
بر اساس گزارش انجمن کتابداران آمریکا و مرکز نوآوری‌های کتابداری و اطلاع‌رسانی دانشگاه مریلند در سال ۲۰۰۸ در حدود ۵/۲ میلیون آمریکایی بیش از ۲۰ میلیون بار از کتابخانه عمومی استفاده کرده‌اند. این تعداد ۳/۲۰ میلیون آمریکایی در سال ۲۰۰۶ بود. با افزایش رکود اقتصادی، تعداد بیشتری از آمریکایی‌ها برای اموری نظیر شغل‌یابی، دریافت خدمات دولتی و ادامه تحصیل به کتابخانه‌های عمومی روی آورده‌اند. علاوه بر آن، تعداد زیادی از آنها برای مطالعه کتابهای رایگان و استفاده از دی‌وی‌دی‌ها و سی‌دی‌ها به کتابخانه مراجعه می‌کنند. براساس همین پژوهش، اکثر ایالت‌های آمریکا کاهش بودجه کتابخانه‌ها را گزارش کرده‌اند.

خلاصه کلام این که به نظر می‌رسد تصویری که ما از مؤسسات همگانی داشتیم محکوم به زوال است، نظیر آنچه که بر سر ادارات پست آمد. سعی ما بر این است که این مؤسسات را حفظ کنیم و برای این منظور با دید تجاری به آنها نگاه می‌کنیم و دوباره عرضه می‌کنیم. و این تنها راه قابل قبول ساختن این مؤسسات برای عموم است. چندی قبل سفری پیاده به شرق لندن داشتم. ساختمانی شیک و مدرن با رنگ نارنجی روشن در آن جا بود که بر سر در آن با حروف رنگی کوچک نوشته شده بود "Idea store". پرسیدم اینجا کجاست؟ راهنمای تور جواب داد: این جا ساختمان کتابخانه عمومی محلی است که امروزه "Idea store" نامیده می‌شود (از این روی کتابداران در لندن «کارشناسان خدمات مشتری» نامیده می‌شوند - با واژه «کتابخانه» که در داخل پرانتز به آن اضافه شده است. آنها موظف به نصب علامتی هستند که بر روی آن نوشته شده

است: "چگونه می توانم به شما کمک کنم؟" بر اساس گفته یکی از آنها، چنانچه این علامت را با خود نداشته باشند اخراج می شوند.

مرگ کتابخانه‌ها به دلایل عدیده‌ای باعث شرمساری و خجالت ماست. آنچه مسلم است کتابخانه محلی از نظر خانواده ما همیشه مرکزی برای ارتباط با اجتماع بوده است. زمانی که در ایالات متحده زندگی می کردیم کتابخانه محلی ما میزبان انجمن‌ها و کانون‌های کتاب، نمایشگاه‌های هنری، پخش و نمایش فیلم، و گروه‌های بحث بود. موضوع بحث این گروه‌ها در زمینه‌های مختلف از قوانین منطقه‌ای گرفته تا حساسیتهای چندگانه کودکان بود. چهار سال پیش که به لندن نقل مکان کردم، کتابدار کتابخانه محله ما به من و همسرم پیشنهاد کرد تا کتاب سفید دندان اثر زادی/اسمیت را بخوانیم. این کتاب مقدمه‌ای برای زندگی در این شهر پر هیجان با فرهنگ‌های متعدد بود. آن کتابدار مطالعه سری کتاب‌های لیمونی/اسنیکت را نیز به پسرم پیشنهاد کرد تا بتواند کتابهای هری پاتر را به مرور کنار بگذارد.

مبادا فکر کنید که من در حسرت گذشته‌ها هستم و در زمان‌های بسیار دور زندگی می‌کنم. در زمانه‌ای که هیچ کس به تنهایی بولینگ بازی نمی‌کند، فکر می‌کنم که دلایل عملی زیادی برای حفظ کتابخانه‌ها وجود داشته باشد. بیایید از نسل آینده شروع کنیم. امروز خرد جمعی بر این باور است که: "در زمانه‌ای که موتور جستجویی همچون گوگل داریم دیگر چه نیازی به کتابخانه است؟" حقیقت این است تا زمانی که از مهارت‌های لازم برای جستجو در گوگل برخوردار نباشیم، گوگل حکم نوک یک کوه یخ را دارد. به عقیده سارا اسکرایبزر، کتابدار کتابخانه کودک در پاسادنای کالیفرنیا، "در دوره‌ای که سواد اطلاعاتی بیش از پیش نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی و کار بشر دارد، آموزش ندادن جستجوی اطلاعات به کودکان مانند این است که آنها را به جهان بیرون بفرستیم بدون این که بدانند چگونه بخوانند."



سارا به شاگردانش مهارت‌هایی نظیر جستجو در منابع مرجع مختلف (منابعی مثل کتاب، منابع پیوسته، پایگاه‌های اطلاعاتی دانشگاهی)، تشخیص منابع پیوسته خوب از منابع پیوسته بد، صرفه‌جویی در زمان با بهینه‌سازی اصطلاحات جستجو را آموزش می‌داد.

در کشوری که مسأله آموزش و پرورش همچنان لاینحل باقی مانده است، آموزش مهارت‌های اساسی کتابخانه به کودکان باید در درجه اول اهمیت و اولویت قرار داشته باشد. کتابخانه برای بزرگسالان هم نقش تعیین‌کننده و سرنوشت‌سازی دارد. یکی از دوستان خوب من کتابدار مرجع یکی از کتابخانه‌های عمومی مهم شهری در ایالات متحده است. او هر روز به تعداد زیادی از سؤالات مرجع از اقصی نقاط جهان، از گروه‌های سنی مختلف (۷ تا ۷۰ سال)، نژادها، مشاغل و گروه‌های درآمدی مختلف پاسخ می‌دهد. برخی از این اشخاص نمی‌توانند به خوبی انگلیسی صحبت کنند یا سالخورده‌تر از این هستند که سواد رایانه داشته باشند. او همچنین می‌گفت که مردم به این دلیل به کتابخانه مراجعه می‌کنند که

«کتابخانه دانشگاه افراد بی‌بضاعت است»

دوست کتابدار من خدمات گوناگونی ارائه می‌کند: به مردم یاد می‌دهد که چگونه اختراعشان را ثبت کنند، تابعیت کسب کنند، و برای رأی دادن ثبت نام کنند. او حتی

برنامه حرکت اتوبوس‌ها را تهیه می‌کند و به رایگان در اختیار مراجعان قرار می‌دهد. او به هر سؤالی پاسخ می‌دهد، از نحوه از بین بردن لکه گرفته تا این که رأی نمایندگان منتخب هر شخصی به سقط جنین، اصلاحات مالیاتی، یا مقررات بازارهای مالی چه بوده است.

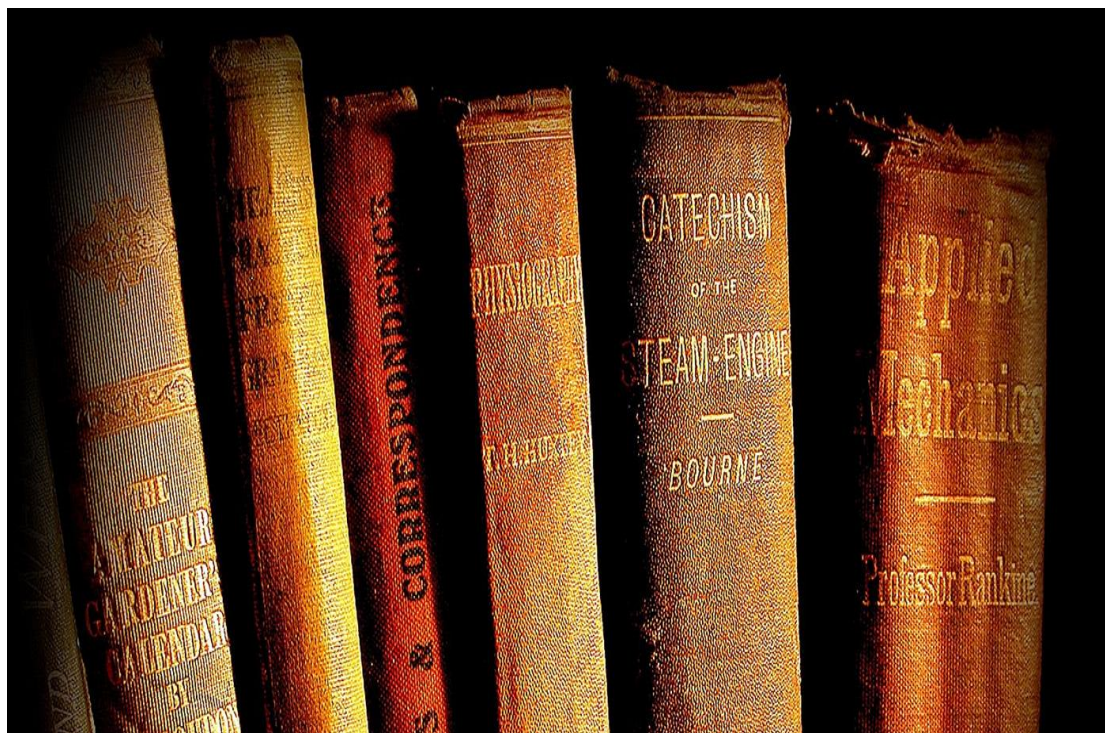
🕊️ کتابخانه نمادی از دموکراسی است! 🕊️

دوستم یادآوری کرد که رییس جمهور باراک اوباما اولین شغلش را زمانی که در دانشگاه کلمبیا پذیرفته شد در کتابخانه عمومی نیویورک به دست آورد. او برای به دست آوردن شغل خود از اطلاعات مرکز کاریابی استفاده کرد. این مرکز، اطلاعاتی از تمام پایگاههای



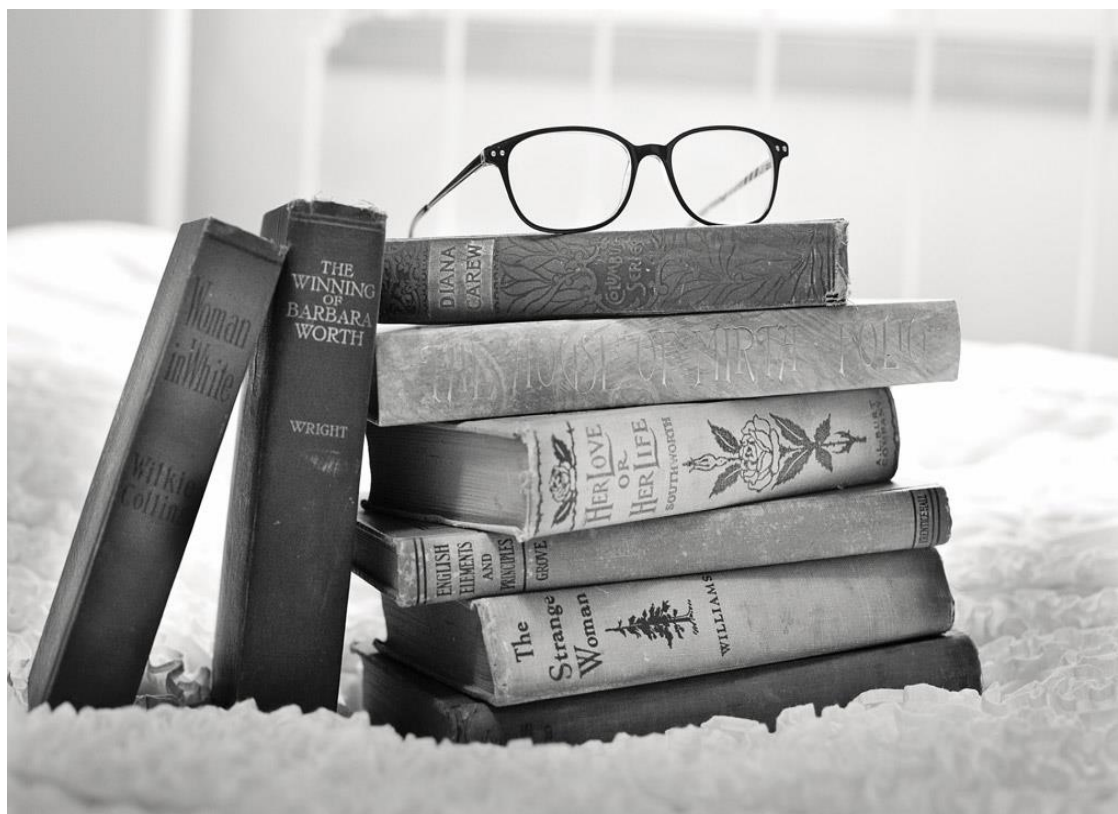
اطلاعاتی، رده‌ها و کتابها فراهم می‌کند و به اشخاص کمک می‌کند تا شغل مناسب و شایسته‌ای پیدا کنند، تجارت جدیدی را راه‌اندازی کنند، سابقه شغلی خود را بنویسند، برای مصاحبه استخدامی آماده شوند، و حتی در صورتی که تازه از زندان آزاد شده باشند، چگونه در جستجوی کار باشند. با وجود این مرکز شما دیگر مجبور نیستید که ۵ دلار به استارباکس بدهید تا بتوانید از این امتیاز برخوردار بشوید. به طور خلاصه می‌توانیم بگوییم که کتابخانه برای آگاهی بخشی به شهروندان، که از نشانه‌های دموکراسی است، حیاتی است. با از دست دادن کتابخانه‌ها چه چیزی را از دست خواهیم داد؟ مسلماً چیزهای زیادی را از دست خواهیم داد!!!

۱۰ کتاب که بر ۱۰ فرد بسیار موفق تاثیر گذاشته‌اند



هنگامی که شما کتاب خوبی را در برهه‌ی مناسبی از زندگی می‌خوانید، آن کتاب ممکن است زندگی شما را تغییر دهد. افرادی که در این لیست وجود

دارند و از قشرهای مختلف جامعه هستند، چنین تجربه‌ای داشته‌اند. این افراد کتابی که



بیش‌ترین تاثیر را بر زندگی آنها گذاشته، معرفی کرده‌اند. آنها نیز به نوبه خود فرهنگ، علم، تکنولوژی و سیاست دنیا را تحت تاثیر قرار داده‌اند.

۱۰- رقابت در برابر زمان

تیم کوک

تیم کوک بعد از فارغ‌التحصیلی از کالج، هنگامی که اولین شغلش را در IBM (شرکت بین‌المللی ماشین‌های تجاری) در سال ۱۹۸۲ شروع کرد، کار با کامپیوتر را آغاز کرد. او در سال ۱۹۹۶ زمانی که شرکت اپل در بدترین وضعیت بود و در سال مالی قبل از آن یک بیلیون دلار از دست داده بود، همکاریش با اپل را شروع کرد. کوک با سازماندهی مجدد فعالیت‌های تولیدی شرکت، اعتبار کسب کرد. او ارتباط تولیدکنندگان و توزیع‌کنندگان را

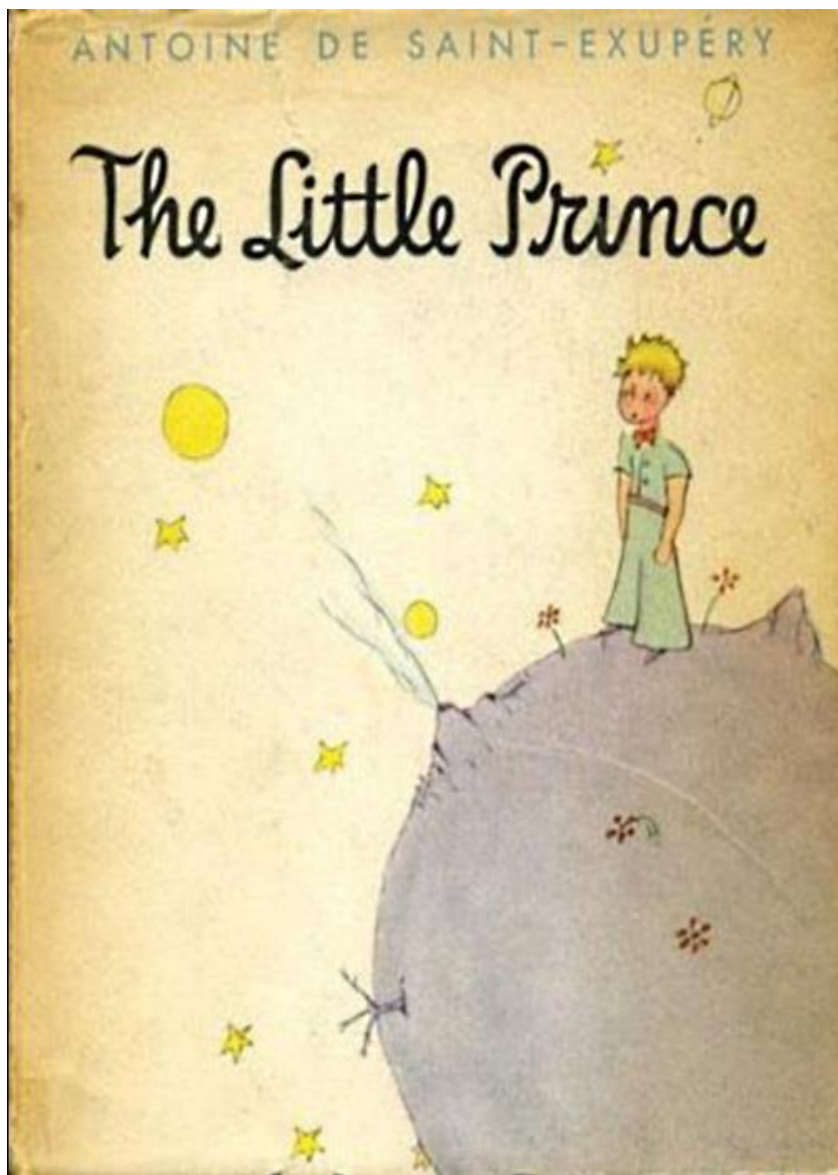
آسان کرد و سیستم اپل را برای پیگیری بهتر موجودی بهبود بخشید. هنگامی که اپل یکی از موفق‌ترین شرکت‌های دنیا شد، کوک به عنوان مدیری برجسته با توانایی‌های خارق‌العاده مورد ستایش قرار گرفت. بعد از مرگ استیو جابز در سال ۲۰۱۱، کوک به عنوان مدیر عامل اپل انتخاب شد.

کتابی که بیشترین تاثیر را بر کوک داشته و او نیز به همکارانش معرفی کرده، کتاب «رقابت در برابر زمان» نوشته‌ی «جورج استالک» و «توماس هوت» است. این کتاب نشان می‌دهد چگونه مدیریت زمان یکی از مهمترین جنبه‌های کار در یک شرکت است. هنگامی که شرکت، زمان را مدیریت می‌کند، هزینه‌ها کاهش می‌یابد و مشتریان نیز

راضی تر هستند. کوک به کارمندان نشان داد، این نکته بسیار مهم است که آنچه مشتری می‌خواهد را فراهم کنید و زمانی که یک کالا را می‌خواهد آن را بلافاصله به او بدهید؛ در غیر این صورت رقبایان این کار را می‌کنند. به دلیل اینکه جابز یک کتاب را به عنوان تاثیرگذارترین کتاب معرفی نکرده، در نقطه مقابل کوک قرار دارد. یکی از کتاب‌های برجسته‌ای که جابز دوست داشت کتاب « اکنون اینجا باش » نوشته رام داس است. این کتاب در « جنبش هیپی » بسیار تاثیرگذار بوده و درباره‌ی مدیتیشن، یوگا و معنویت است.

۹- شازده کوچولو

جیمز دین



جیمز دین در طی زندگی کوتاهش تنها سه فیلم ساخت. همه فیلم‌هایش کلاسیک هستند. او پس از مرگش دو بار نامزد دریافت جایزه اسکار شد. اکنون یعنی ۶۰ سال پس از مرگش در یک تصادف غم‌انگیز در ۳۰ سپتامبر ۱۹۵۵ در سن ۲۴ سالگی، هنوز هم مثل ستاره در فیلم‌هایش می‌درخشد. کتاب مورد علاقه دین، رمان کلاسیک و محبوب « شازده کوچولو » نوشته آنتوان دو سنت اگزوپری بود که

او در دوران دبیرستان خوانده بود. کتاب شازده کوچولو که در سال ۱۹۴۳ منتشر شده، از زبان خلبانی که در یک صحرا سقوط کرده نقل شده است. هنگامی که خلبان مشغول تعمیر هواپیمایش است، پسر کوچولوی بوری ملقب به شازده کوچولو به او نزدیک می شود و در حالی که نقاشی گوسفندی در دست دارد به او پیشنهاد کمک می دهد. هنگامی که با هم دوست شدند، شازده کوچولو به خلبان می گوید او از یک سیاره کوچک به نام سیارک ۳۲۵ آمده است و چون احساس تنهایی می کرده سیاره اش را ترک کرده است. او درباره سفرش با خلبان صحبت کرد و می گوید اولین بار است با آدم بزرگ ها روبرو شده و رفتار کسانی که دیده او را تحت تاثیر قرار نداده است.

شازده کوچولو کتابی است که به گفته نویسنده اش، « برای کودکان است ولی برای بزرگسالان نوشته شده است ». این کتاب درباره ی سرخوردگی زندگی بزرگسالی و خطرات ناشی از کوتاه فکری است. یکی از پیام های اصلی کتاب، اهمیت داشتن ذهن باز و همیشه کنجکاو است.

دین آنقدر این کتاب را دوست داشته که همیشه آن را با خود همراه داشت. این کتاب آنقدر برای دین مهم بوده که نزدیک ترین دوستش و کسی که زندگینامه او را نوشته یعنی ویلیام باست در نزدیکی محل تصادف دین، کتیبه ای درباره این کتاب و دین نوشته است. این کتیبه با جمله مورد علاقه دین از کتاب شروع می شود « آنچه ضروری است از چشم ها پنهان است ». در ادامه ی کتیبه باست توضیح می دهد « این جمله از آنتوان دوستن اگزوپری، جمله مورد علاقه جیمز دین بود. به نظر می رسد این جمله اهمیت خاص و عمیقی برای او داشت و اغلب این جمله را در حضور کسانی که دوست داشت، می خواند ».

"One of the best books of the decade."
—THE BOSTON GLOBE



The Remains of the Day

WINNER OF THE BOOKER PRIZE



Kazuo Ishiguro

AUTHOR OF NEVER LET ME GO



۸- بازمانده روز

جف بزوس

آمازون در سال ۱۹۹۵ آغاز به کار کرد و در آن هنگام موسس آن جف بزوس شغلش را به عنوان معاون شرکت وال استریت ترک کرد و برای تمرکز بر کارش به سیاتل رفت. در ابتدا آمازون به عنوان کتابفروشی آنلاین شروع به کار کرد. از آن زمان به بزرگترین فروشگاه اینترنتی دنیا تبدیل شده است.

بزوس به وضوح ارزش کتاب‌ها را می‌دید و هنگامی که از او پرسیدند تاثیرگذارترین کتابی که تاکنون خوانده چیست، شاید به

دلیل موفقیت و فرهنگ سازمانی آمازون تصور کنید جواب بزوس به این سوال، باید یک کتاب تجاری باشد، اما جواب بزوس کتاب «بازمانده روز» نوشته‌ی «کازو ایشی‌گورو» برنده جایزه‌ی من بوک است. این رمان در سال ۱۹۸۹ از زبان یک پیش‌خدمت انگلیسی به نام آقای استیونس گفته شده و او اتفاقات روزمره‌ی منزل اربابش را تعریف می‌کند. داستان حول محور شغل آقای استیونس و عشق فناپذیر او به پیش‌خدمتی است که قبلاً در خانه‌ی اشرافی با او کار می‌کرده است. بزوس می‌گوید او به دلیل این که کتاب به

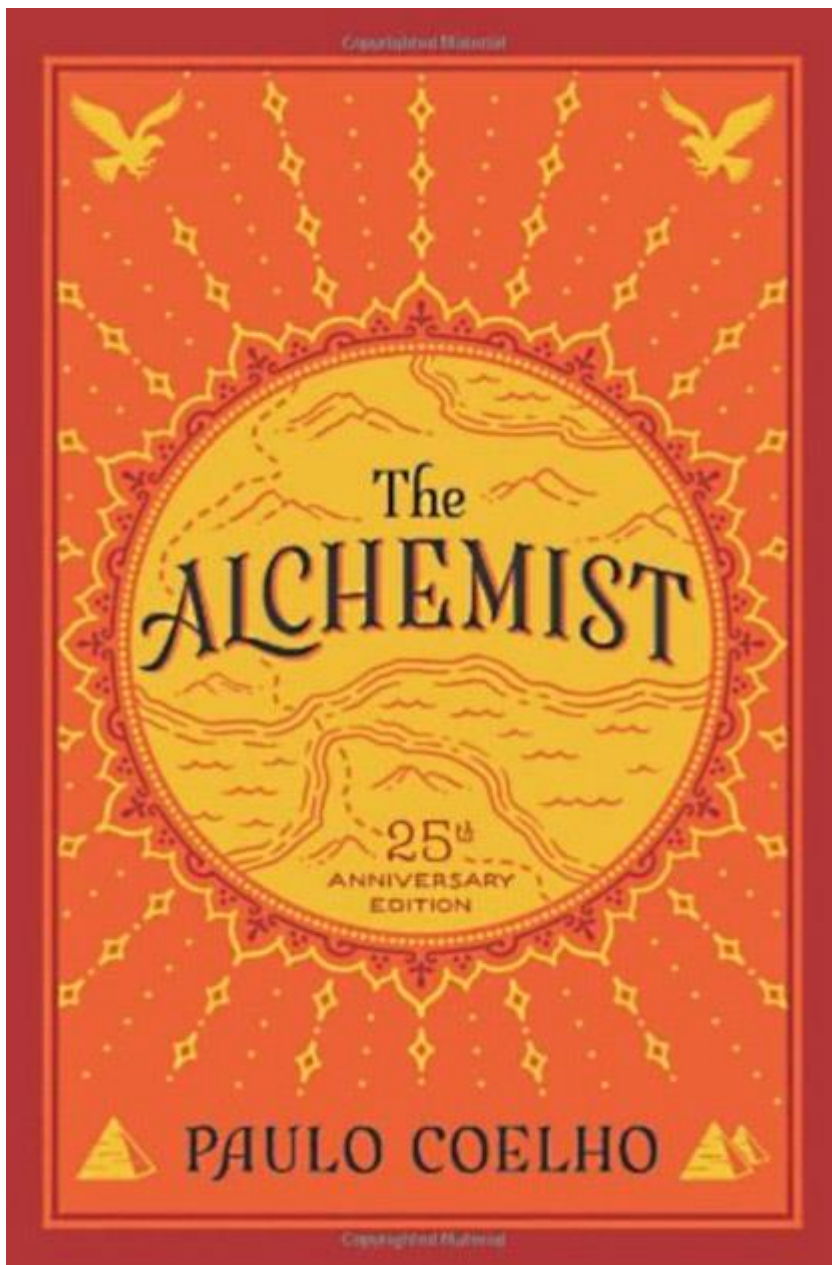
شکل عجیبی کامل است آن را دوست دارد و کسی را نمی‌شناسد که بتواند چیزی مثل آن بنویسد. وقتی از او می‌پرسند آیا بین کارش در آمازون و کتاب شباهتی وجود دارد، او جواب می‌دهد « کاری که ما انجام می‌دهیم عجیب و غیر معمول هست ولی غیرممکن نیست ».

۷- کیمیاگر

ویل اسمیت، مدونا، فارل ویلیامز

علاوه بر تعدادی از نوازندگان سه دهه‌ی گذشته، ویل اسمیت، مدونا، و فارل ویلیامز نیز عشقی عمیق به این کتاب دارند و همه‌ی آن‌ها گفته‌اند این کتاب زندگی‌شان را تغییر داده است. این کتاب رمان محبوب «کیمیاگر» نوشته‌ی نویسنده‌ی برزیلی «پائولو کوئلیو» است. این رمان پرفروش درباره‌ی جوانی اسپانیایی به نام سانتایاگو است. سانتایاگو خوابی می‌بیند و احساس می‌کند باید به مصر سفر کند. قبل از سفر او چیزی به نام

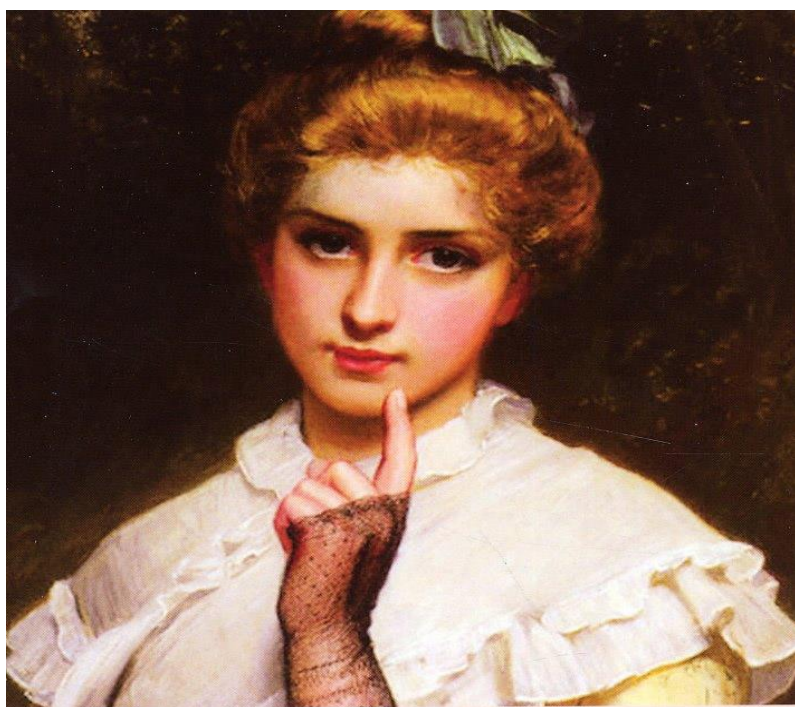
افسانه‌ی شخصی را یاد می‌گیرد. افسانه‌ی شخصی همان کاری است که انسان‌ها همیشه می‌خواهند در زندگی انجام دهند. این احساس، درونی است و کودکان به راحتی



درباره‌ی آن صحبت می‌کنند. در کتاب گفته می‌شود وقتی افسانه شخصی‌تان را دنبال می‌کنید دنیا با شما همراه می‌شود و وقتی به دنبال آن می‌روید مانند کیمیاگری که سرب را تبدیل به طلا می‌کند، به چیزهای غیر ممکن نیز می‌رسید. در یک مصاحبه، ویل اسمیت با هیجان درباره‌ی کتاب صحبت کرده و گفته او زندگی‌اش را وقف کرده که به مردم نشان دهد اگر تلاش کنند می‌توانند از غیر ممکن، ممکن بسازند. او حتی خودش را به کیمیاگر تشبیه کرده است. فارل ویلیامز نیز می‌گوید این کتاب برای او مانند یک تجلی الهی بوده است. او به زندگی گذشته‌اش نگاه می‌کند و از همه‌ی کسانی که به او کمک کردند تا به افسانه‌ی شخصی‌اش برسد تشکر می‌کند. آپرا وینفری که او نیز یکی از دوست‌داران این کتاب است می‌گوید مدونا در سال ۱۹۹۶ درباره‌ی این کتاب و این‌که چقدر زندگی‌اش را تغییر داده با او حرف زده است.

۶- اما

جی. کی. رولینگ

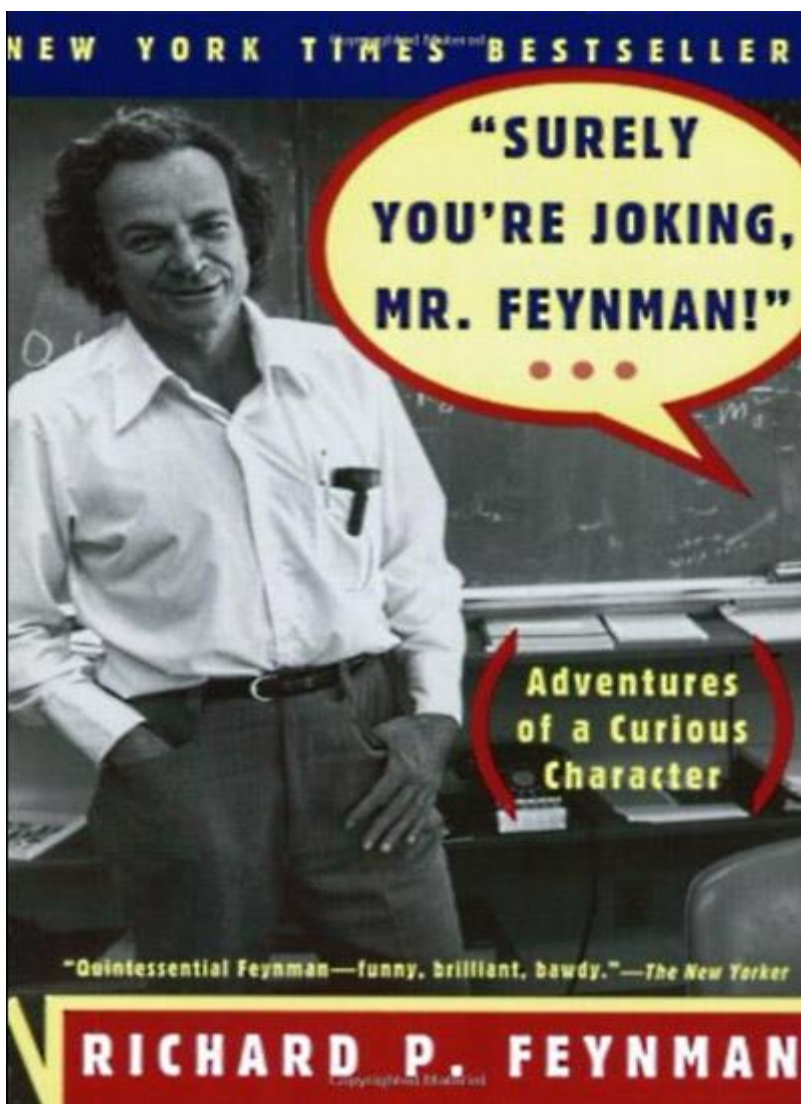


JANE AUSTEN

Emma

در عصر پیشرفت تکنولوژی جی. کی. رولینگ کاری غیرممکن انجام داد. او میلیون‌ها کودک را به کتاب خواندن علاقمند کرد. علاوه بر این که باعث شد بسیاری از کودکان کتاب بخوانند، کتاب‌هایش فراتر از مرز ادبیات کودک پیش رفت و در بین سنین مختلف محبوبیت زیادی پیدا کرده‌اند. کتاب مورد علاقه

رولینگ رمان «اما» از نویسنده‌ی محبوبش «جین آستن» است. کتابِ اما که در سال ۱۸۱۵ منتشر شده، یک کمدی اجتماعی و درباره‌ی دختری زیبا، جوان، ثروتمند و باهوش به نام اما وودهوس است. اما مجرد است و تمایلی به ازدواج ندارد ولی می‌خواهد وارد زندگی عاشقانه‌ی سایر افراد شود. اسراری که در قلب رمان و دو شخصیت آن به نام فرانک چرچیل و جین فرفاکس، که در کل داستان، پنهانی نامزد هستند، وجود دارد، رولینگ را همیشه تحت تاثیر قرار داده است. رولینگ می‌گوید او هرگز قادر نیست به آن خوبی که اسرار اما نوشته شده است، چیزی بنویسد. او همچنین علاقه‌اش به کتاب را به این دلیل می‌داند که شخصیت اما به خوبی بیان و نشان داده شده است.



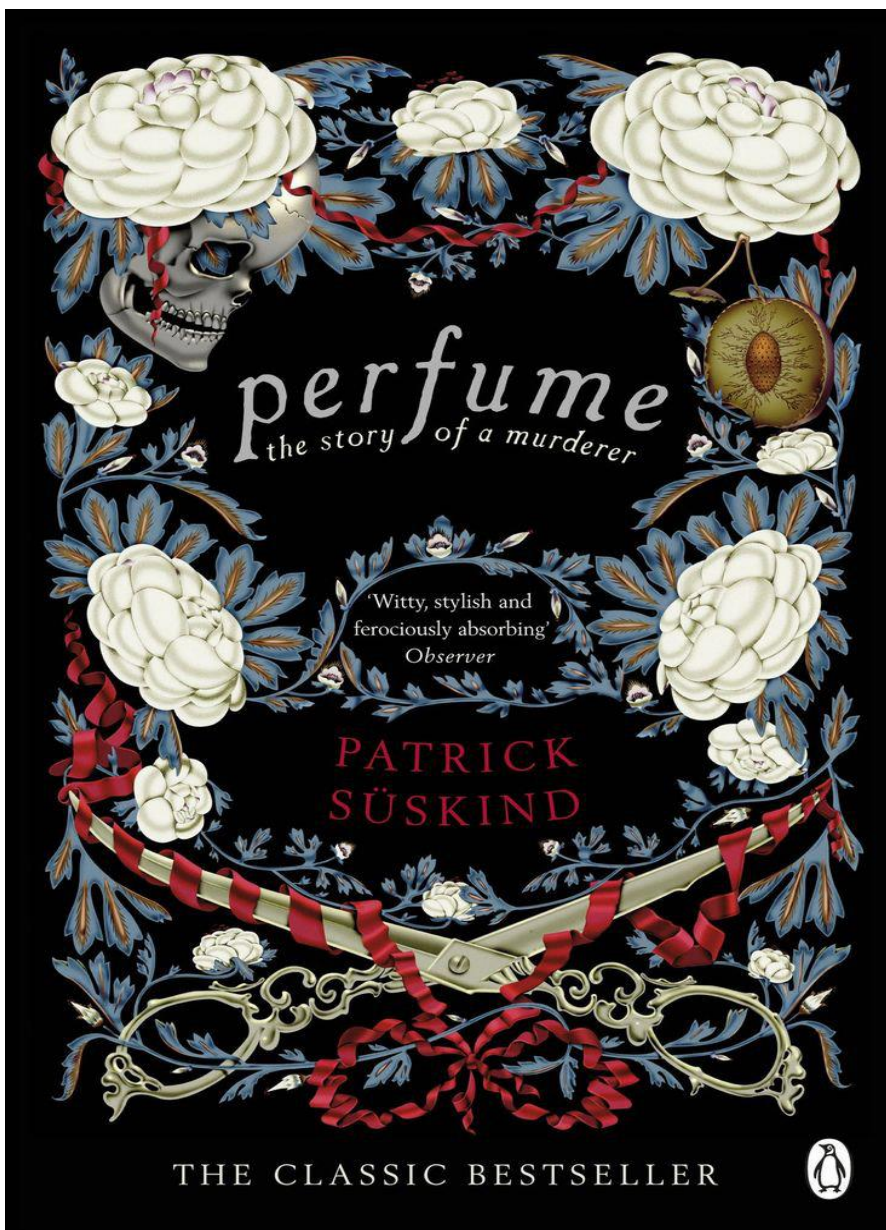
۵- حتما شوخی می‌کنید

آقای فاینمن

سرگی برین

سرگی برین همکارش لری پیچ را اولین بار در دانشگاه استنفورد دید. آن‌ها با کمک هم موتور جستجویی طراحی کردند که نتایج را با توجه به تعداد جستجوهای قبلی تفکیک می‌کند. این موتور جستجو، گوگل نام دارد و با راه‌اندازی‌اش، دنیا تغییر کرد. کتابی که بیش‌ترین تاثیر را بر سرگی برین داشت، کتاب «حتما شوخی می‌کنید آقای فاینمن» نوشته‌ی برنده جایزه‌ی نوبل فیزیک

نظری «ریچارد فاینمن» است. فاینمن در ساخت بمب اتمی مشارکت داشته و کتاب‌های دیگری نوشته که در میان کتاب‌های فیزیک نظری محبوبیت زیادی دارند. او به دلیل نوشتن زندگینامه‌های طنزآمیزش نیز معروف است و یکی از محبوب‌ترین کتاب‌های او «حتما شوخی می‌کنید آقای فاینمن» است که در سال ۱۹۸۵ چاپ شد. آن‌چه تمام این سال‌ها برین را تحت تاثیر قرار داده، آزاداندیشی ذهن فاینمن بوده است. در واقع فاینمن می‌خواست لئوناردو داوینچی عصر خود باشد. او موسیقیدان، نویسنده، دانشمند و



طنزپرداز بود. برین با خواندن کتاب متوجه شد باید خلاق و نوآور بود. کتاب دیگر مورد علاقه‌ی برین «سقوط برف» نوشته «نیل استفانسون» است. این کتاب پیدایش برنامه‌ها و اجتماعات آنلاین مانند گوگل ارث را پیش‌بینی کرده بود.

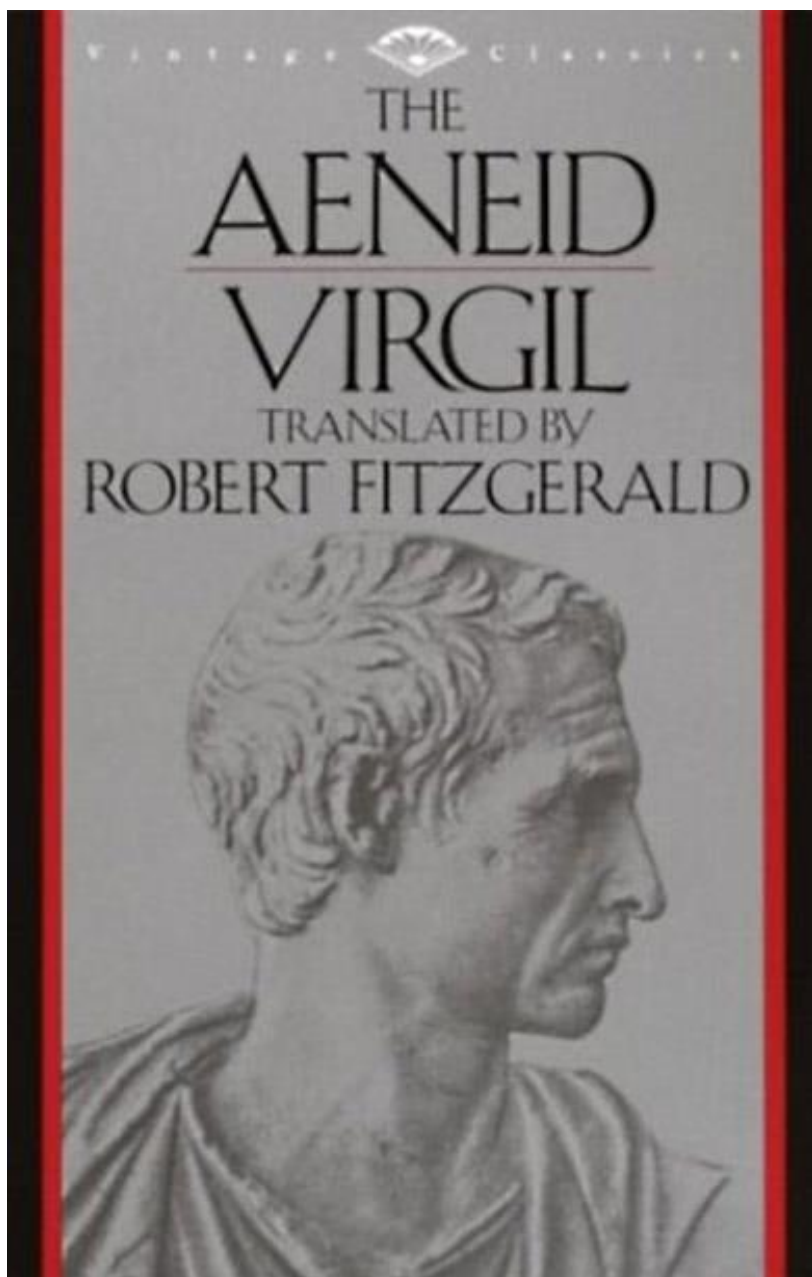
۴- عطر: داستان یک قاتل

کرت کوبین

از کرت کوبین رهبر گروه موسیقی نیروانا، به عنوان «صدای نسل خود» یاد می‌شود. بسیاری از هوادارانش معتقد بودند او قادر است خشم و

سرخوردگی که آن‌ها احساس می‌کنند را بیان کند. نیروانا فرهنگ امریکا را تغییر داد و

مرگ کوبین در ۲۰ آوریل ۱۹۹۴ یکی از مهم‌ترین اتفاقات دهه‌ی ۱۹۹۰ بود. کتاب «عطر: داستان یک قاتل» نوشته‌ی «پاتریک سویکیند» که در سال ۱۹۸۵ منتشر شد کتابی بود که زندگی کوبین را تغییر داد. این کتاب به دلیل ماهیت فراحسی که دارد، تحسین شده است. در این کتاب، با تداعی بو، غرق در خواندن می‌شوید. داستان کتاب در قرن ۱۸ در پاریس رخ می‌دهد و درباره‌ی یتیمی به نام ژان باپتیست گرنویل است که ارتباط خاصی با بوها دارد. برای مثال او هیچ عطر و بویی ندارد و این تفاوت کوچک، او را منفور و برای دیگران غیر قابل تحمل کرده است. گرنویل حس بویایی بسیار قوی دارد. درست مانند یک سرآشپز که مزه‌ها را به خوبی تشخیص می‌دهد، او نیز می‌تواند بوها را تشخیص دهد. او می‌تواند مایل‌ها به دنبال یک بو برود و منبع آن را پیدا کند. چون بوها غیرقابل تحمل هستند و انسان‌ها از خود بو ساطع می‌کنند، او نمی‌تواند انسان‌ها را تحمل کند. گرنویل به دلیل توانایی که دارد تبدیل به فردی منزوی و غیرعادی می‌شود که حتی به قیمت قتل زنان زیبا به دنبال حفظ عطر آنها است. او از توانایی فوق‌العاده‌اش برای درست کردن عطرهایی استفاده می‌کند که مردم با اشتیاق آنها را می‌خرند و حتی مشهور نیز می‌شود. در حقیقت شباهت بین کتاب و زندگی کوبین به ویژه در پایان آن، بسیار آشکار است. کوبین می‌گفت این کتاب را حداقل ۱۰ بار خوانده و همیشه آن را با خود به همراه داشته است. یکی از ترانه‌های آلبوم «در رحم» گروه نیروانا به نام «کارآموز بی‌بو» از این داستان الهام گرفته شده است.



۳- انه اید

مارک زاگربرگ

هنگامی که مارک زاگربرگ برای اولین بار علایقش را در پروفایل فیسبوک نوشت، کتاب «پایان دهنده بازی» نوشته‌ی «آرسن اسکات کارد» را به عنوان کتاب مورد علاقه‌اش انتخاب کرد. بعدها در مصاحبه‌ای در نیویورکر، زاگربرگ گفت از خواندن این کتاب علمی تخیلی لذت برده ولی کتاب مورد علاقه‌اش نیست و کتاب «انه اید» نوشته‌ی «ویرژیل» کتاب مورد علاقه‌ی او است.

انه اید، یک شعر حماسی لاتین است که بین سال‌های ۲۹-۱۹ پیش

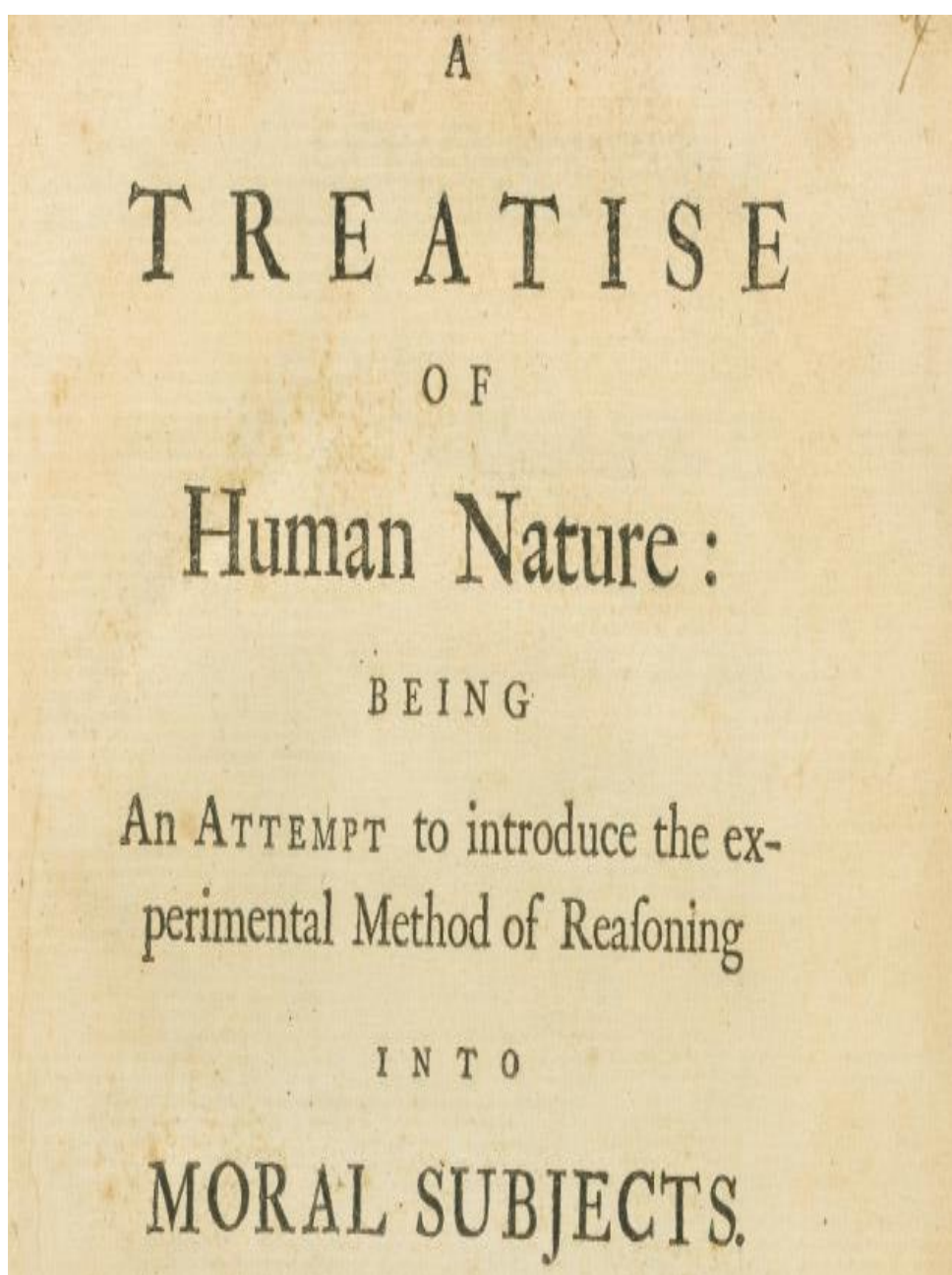
از میلاد نوشته شده است. این کتاب درباره‌ی گروهی از بازماندگان تروجان به رهبری انیاس است که بعد از نابودی تروی به دست یونانیان، شهر را ترک می‌کنند. هنگامی که انیاس شهر را ترک می‌کند متوجه می‌شود سرنوشت او این است که پایه‌های رم را بنا نهد. انیاس و گروهش به سفری طولانی و سخت می‌روند ولی علیرغم سختی‌هایی که تحمل می‌کنند به راهشان ادامه می‌دهند زیرا می‌دانند باید باشکوه‌ترین حکومتی که جهان تا به حال به خود دیده، را بنا بگذارند.

زاکربرگ می‌گوید اولین باز زمانی که در دبیرستان لاتین یاد می‌گرفت، این کتاب را خوانده است. مطمئناً بین زاکربرگ و انیاس شباهت‌هایی وجود دارد. زاکربرگ نیز به سفری رفته که بزرگ‌ترین شبکه اجتماعی را طراحی کند. زاکربرگ می‌گوید نکته‌ای که برای او جالب بوده انگیزه‌ی انیاس برای دنبال کردن سرنوشتش و ساخت شهری است که «همیشه در بزرگی بی‌حد و مرز است».

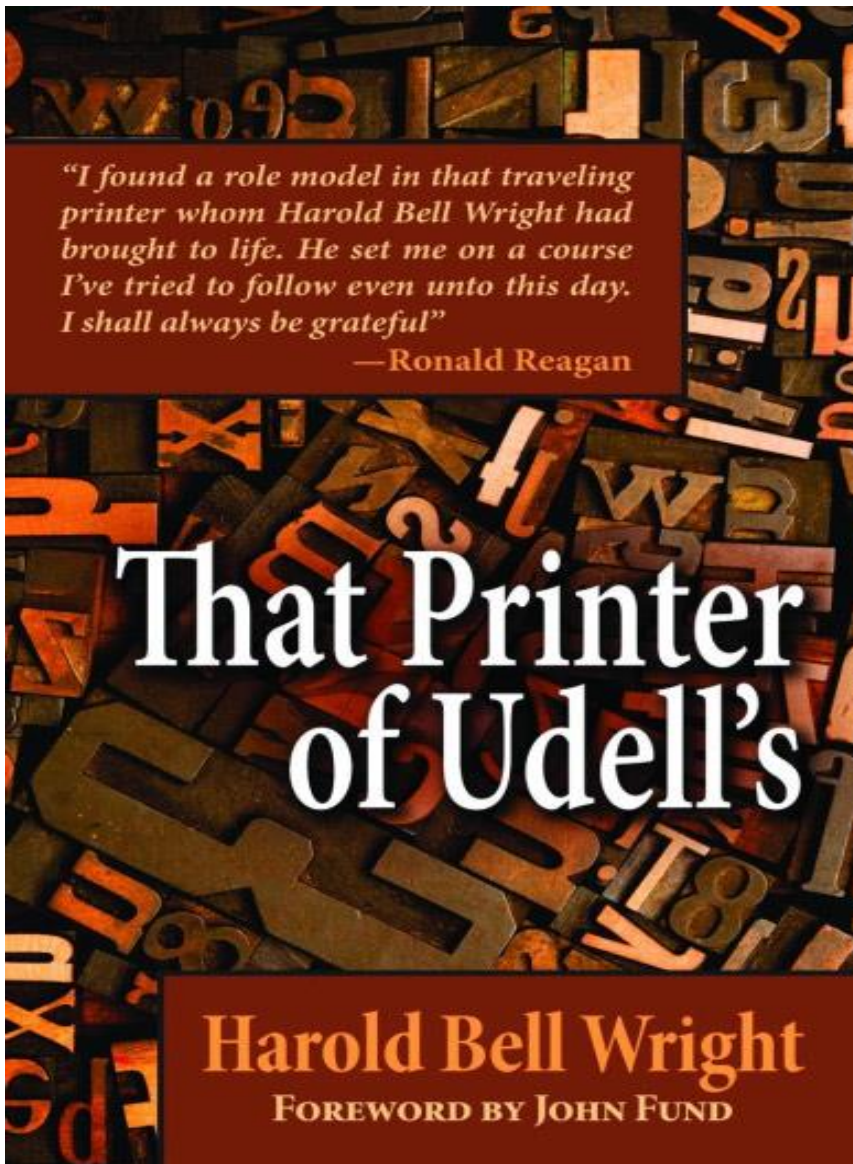
۲- رساله‌ای درباره طبیعت آدمی

آلبرت انیشتین

«آلبرت انیشتین» یکی از بزرگترین دانشمندان دنیا بوده است. چه کتابی می‌تواند بیشترین تاثیر را بر فردی با چنین هوش سرشاری بگذارد؟ این کتاب «رساله‌ای درباره طبیعت آدمی» نوشته «دیوید هیوم»، منتشر شده در سال ۱۷۳۸ بود. هیوم فیلسوفی اسکاتلندی و از پیشگامان مکتب تجزیه‌گرایی است.



رساله‌ای درباره طبیعت آدمی که در واقع کتابی سه جلدی است، حاصل تلاش هیوم برای نگاهی متفاوت به فلسفه بود و این کتاب نسبتاً پیچیده مورد علاقه انیشتین بوده است. هیوم معتقد بود همه چیز در زندگی از طریق تجربه به دست نمی‌آید. جلد اول کتاب، با عنوان «از درک»، درباره خواستگاه نظریات است. سپس او شبهاتش درباره‌ی فضا، زمان، دانش، و احتمال، از جمله ماهیت علت و معلول را توضیح می‌دهد. جلد دوم، با نام «از احساسات»، درباره‌ی تأثیری که علت و احساس بر اعمال ما دارند، صحبت می‌کند. در جلد سوم، با عنوان «از اخلاق»، می‌گوید اخلاق نه بر اساس منطق، بلکه بیش‌تر بر اساس احساس است. انیشتین چندین بار گفته رساله‌ای درباره



طبیعت آدمی تأثیر عمیقی بر روی او داشته است. او درست قبل از نظریه‌ی معروف «نسبیت» این کتاب را خوانده است. انیشتین در نامه‌ای گفته، خواندن این کتاب در تدوین نظراتش به او کمک کرد. درست مانند این بود که او نظرات را از قبل در ذهن خود داشته و هیوم در بیان آن‌ها به او کمک کرده است.

۱- چاپگر او دل

رونالد ریگان

کتابی که در دوران کودکی بر رونالد ریگان یکی از روسای جمهور سابق امریکا تاثیر گذاشت، کتاب مسیحی « چاپگر اودل » نوشته‌ی « هارولد پل رایت » بود. شخصیت اصلی کتاب، دیک فالکنر در خانواده‌ای از هم پاشیده با پدری دائم‌الخمر به دنیا آمد. در صفحات ابتدایی کتاب، در حالی که پدرش بی‌هوش شده، مادرش نیز از گرسنگی در حال مردن است. فالکنر بعد از مرگ والدینش به شهری بزرگ‌تر به نام بوید سیتی می‌رود و معتقد است مسیحیان واقعی اجازه نمی‌دهند او گرسنه بماند. اما او فقط موفق می‌شود در یک چاپخانه کار پیدا کند. صاحب چاپخانه دیک را استخدام می‌کند و هر دو مسیحی می‌شوند. بعدها دیک وزیر می‌شود و بوید سیتی را نجات می‌دهد. در پایان داستان، دیک به واشینگتن دی‌سی می‌رود و سیاستمدار می‌شود. این کتاب از دو جنبه بر زندگی ریگان تاثیر داشته است. اولین تاثیر این بود که ریگان غسل تعمید گرفت و پروتستان شد و تا آخر عمر نیز پروتستان باقی ماند. دومین تاثیر کتاب این بود که به او نشان داد همیشه خوبی بر بدی پیروز است و انسان‌های خوب، اخلاقیات را رعایت می‌کنند. البته این نکته در زمان ریاست جمهوری ریگان به ویژه در موضعش در برابر کمونیسم و مبارزه با مواد مخدر به خوبی مشهود بود. کتاب دیگری که تاثیر عمیقی بر ریگان داشت، « شاهد » نوشته‌ی « ویتکر چامبرز » بود. این کتاب درباره‌ی حزب کمونیسم امریکا در زمان چامبرز است و چامبرز در سال ۱۹۲۵ به این حزب می‌پیوندد و جاسوس شوروی می‌شود. چامبرز بعدها از حزب کمونیسم خارج می‌شود و در دادگاه بر علیه « الجر هیس » شهادت می‌دهد. این کتاب بر اعتقادات ریگان مهر تایید زد و او با کمونیسم مخالفت کرد.

چرا کتاب خواندن مهم است؟!



پرسشی ساده مطرح می‌کنم، پاسخی صادقانه بدهید چراکه پاسخ شما میزان لذت زندگی روزانه‌تان را بالا می‌برد، آلزایمر را به تاخیر می‌اندازد و حتی عمرتان را بلندتر می‌کند: در هفته گذشته چند ساعت را به مطالعه کردن اختصاص دادید؟ این پرسش از سال ۱۹۹۲ هر ساله به عنوان بخشی از

«مطالعه سلامتی و بازنشستگی» دانشگاه میشیگان از هزاران خانواده آمریکایی پرسیده می‌شود. در واقع بخشی کوچک در نظرسنجی بزرگی را که ۲۰ هزار بازنشسته در آن شرکت دارند به خود اختصاص داده و سال‌های سال در تحلیل‌های سلامت مغز افراد سالخورده نادیده گرفته می‌شد. تا اینکه در سال ۲۰۱۶، زمانی که محققان دانشکده سلامت عمومی ییل اطلاعات «مطالعه سلامتی و بازنشستگی» دوازده ساله دانشگاه میشیگان را در مورد عادت‌های خواندن و سلامت بیش از ۳۶۰۰ زن و مرد ۵۰ سال به بالا زیرورو کردند، الگویی امیدوارکننده به دست آوردند: افرادی که طی چندین سال به

مدت ۳۰ دقیقه در روز کتاب می‌خوانند - چه داستانی، چه غیرداستانی یا نظم و نثر - نسبت به افرادی که اصلاً کتاب نمی‌خوانند، به طور میانگین ۲ سال بیشتر عمر می‌کنند. عجیب‌تر اینکه کتابخوان‌هایی که بیش از ۳ ساعت در هفته را به خواندن اختصاص می‌دهند نسبت به هم‌سن و سالان خود که فقط به خواندن روزنامه یا مجله اکتفا می‌کنند، احتمال مرگ‌شان بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۲ کمتر شده است.

شاید پیش از این شنیده باشید که یافته‌های جدید نشان می‌دهند کودکان شش ماهه که با والدین خود طی روزهای هفته مشغول کتاب خواندن می‌شوند، چهار سال بعد مهارت‌های خواندن و نوشتن قوی‌تری دارند، در آزمون‌های هوش امتیاز بیشتری می‌گیرند و مشاغل بهتری نسبت به کتاب‌نخوان‌ها خواهند داشت. اما مطالعات اخیر این بحث را پیش می‌کشند که عمل خواندن در بزرگسالی هم به همین میزان مهم است. وقتی طی یک عمر زمانی را به خواندن اختصاص دهیم، خواندن و مهارت‌های فراگیری زبان پشتیبان مغز سالم می‌شود و عملکرد مغز در موقعیت‌های مختلف بهتر.

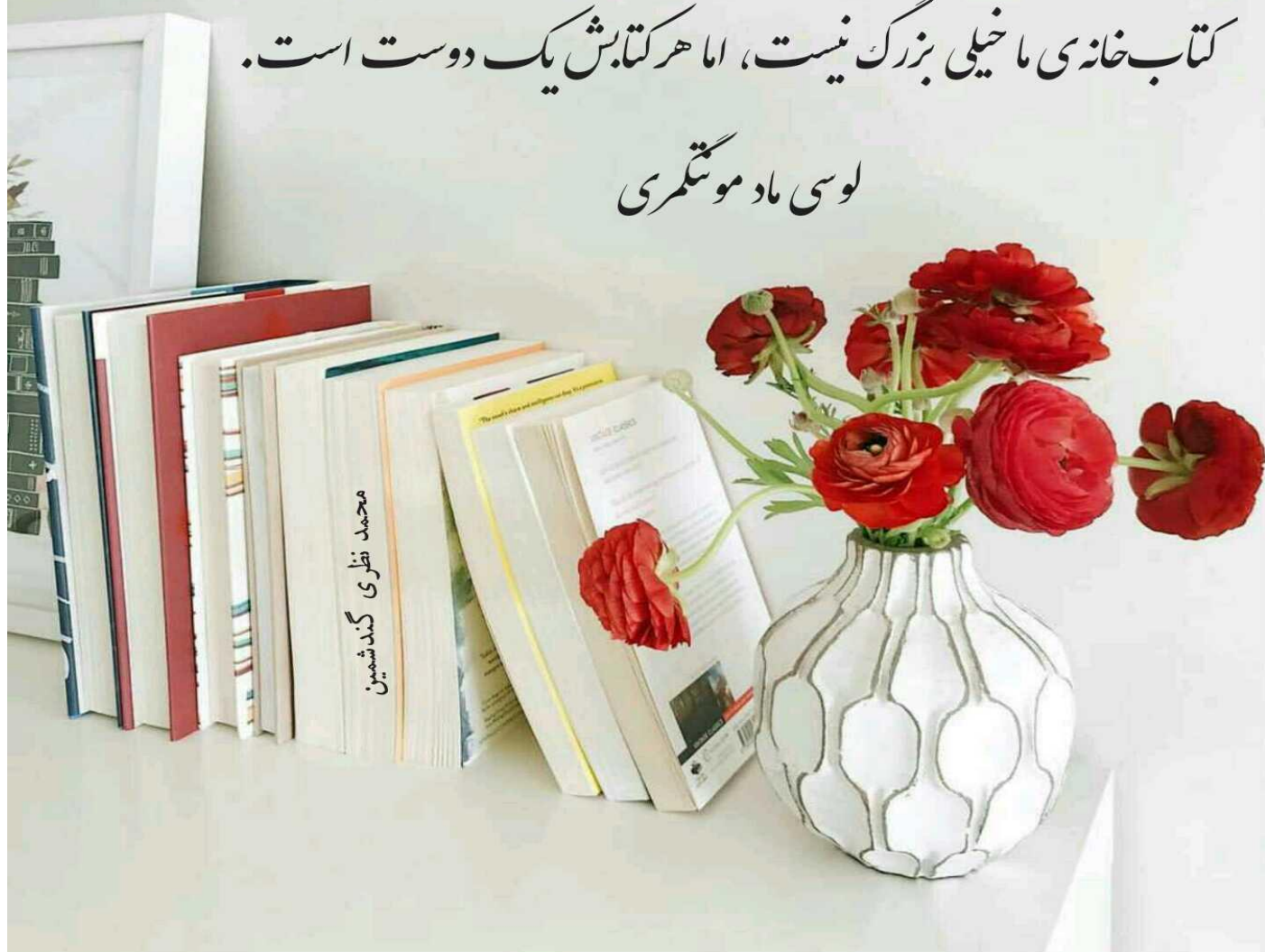
برای فهم اینکه هر کدام از ما چرا و چطور می‌تواند بیشترین استفاده را از کلمات ببرد، از همان سوالی که گروه بیل مطرح کرده‌اند، شروع کنید: چطور است که کتاب خواندن قدرت مغز ما را بهبود می‌بخشد اما خواندن روزنامه و مجله چنین کاری نمی‌کند؟

محققان ثابت کرده‌اند فرد با خواندن یک فصل از کتاب، تشویق به «خواندن عمیق» می‌شود. برخلاف سطحی خواندن صفحه اول پرتیتر روزنامه‌ها، خواندن کتاب (با هر ژانری) مغز را وادار به تفکر انتقادی می‌کند و باعث می‌شود از میان فصل‌ها و با دنیای بیرون ارتباط برقرار کنید. اول اینکه وقتی این ارتباط را برقرار می‌کنید (البته این کار را مغز انجام می‌دهد) عیناً در چهار ناحیه مغز و دو نیمکره آن، گذرگاه‌هایی را ایجاد می‌کنید. در طول زمان، این شبکه عصبی می‌تواند فکر کردن سریع را بهبود ببخشد و

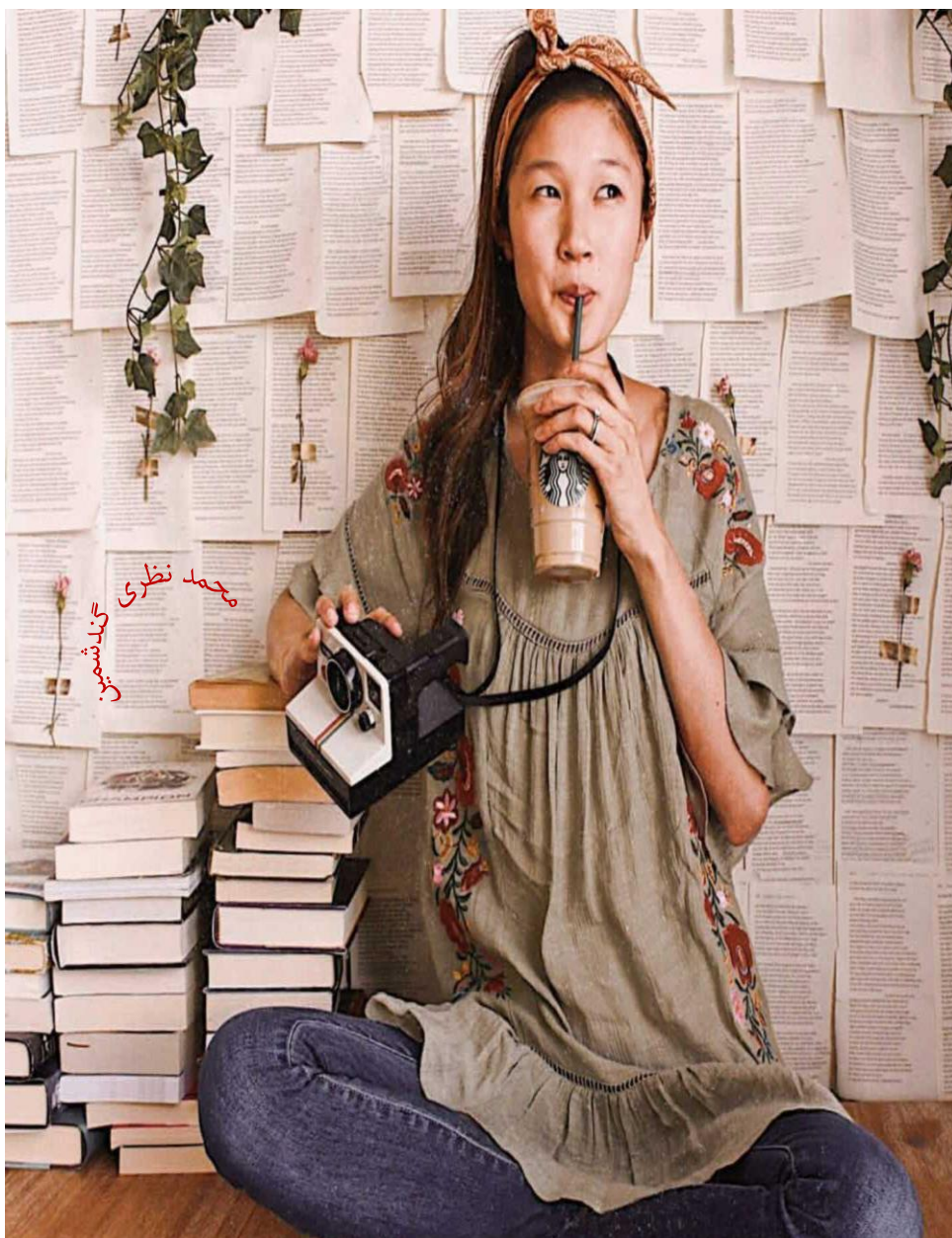
ممکن است حالت محافظتی مستحکم‌تری در برابر بدترین تأثیرات زوال شناختی فراهم کند. دوم، خواندن کتاب، مخصوصاً داستانی، ثابت کرده است حس یکدلی و هوش هیجانی را در افراد افزایش می‌دهد. در تحقیقی که سال ۲۰۱۳ انجام شد، شرکت‌کنندگانی که فقط بخش اول یا فصل اول یک داستان را خواندند، یک هفته بعد افزایش قابل ملاحظه‌ای در حس همدردی‌شان دیده شد، در حالی که اخبارخوان‌ها در این امر افت کردند. (منبع میگنا)

کتاب‌خانه‌ی ما خیلی بزرگ نیست، اما هر کتابش یک دوست است.

لوسی ماد مونتگمری



سه دسته کتاب خواندن در زندگی 🌿



🌿 دسته اول، به

ضرورت معاش کتاب
می خوانیم. یعنی برای ادامه زندگی و برخورداری از استقلال نیاز به درآمد داریم تا زندگی مان، هم به لحاظ کمی استمرار پیدا کند و هم به لحاظ اخلاقی ما را تبدیل به انسان مستقل کند. من برای درآمد نیاز به شغل و حرفه دارم و برای شغل و حرفه باید در علم، فن یا هنری متخصص شوم تا بتوانم شغل و حرفه‌ای داشته

باشم. حال برای این تخصصم باید کتاب‌های مربوط به آن را مطالعه کنم. گریزی از این نوع کتاب خواندن نیست و در کشور ما هم زیاد مطالعه می‌شود. مسلماً در گروه‌های کتابخوانی به جهت تنوع شغل و پیشه این نوع کتاب‌ها مطالعه نمی‌شود و کتاب‌های نوع دوم و سوم هستند که کشورها را از نظر میزان مطالعه متمایز می‌کند.



🍀 **دسته دوم** کتاب‌هایی که برای لذت خوانده می‌شود. انسان در زندگی به دنبال لذت است. هر کدام از خواسته‌های انسان که ارضا شود انسان لذت می‌برد. یکی از این خواسته‌ها حس کنجکاوی است. یکی از کنجکاوی‌ها، **کنجکاوی‌های علمی** است. کنجکاوی‌های علمی می‌تواند در موضوع تاریخ، نجوم یا موضوعات دیگر باشد. بسته به عوامل مختلف که شخصیت و منش من را تشکیل می‌دهد این کتاب‌های دسته دوم هم بین افراد متفاوتند. ژنتیک، تعلیم و تربیت، سن، تجارب ذهنی و سنخ روانی، شخصیت و منش من را می‌سازد و این موضوع کنجکاوی افراد را با هم متفاوت می‌کند. این نوع کتاب خواندن هم کم و بیش در زندگی ما ایرانی‌ها هست اما نه به نسبت کتاب‌های دسته اول.



دسته سوم

کتاب‌هایی هستند که به نظر من بیشترین کمبود و عدم توجه از لحاظ کتابخوانی در آن است و نه برای من درآمد می‌آورد نه لذت می‌بخشد، بلکه **هنر زندگی** می‌آموزد. چرا که هنر زندگی هنر بسیار

پیچیده‌ای است. ما برای هر هنری مثل ساز زدن قایل به آموزش هستیم اما چطور برای هنر زندگی قایل به آموزش هنر زندگی می‌توانیم خودمان درد و رنج کمتری تحمل کنیم و دیگر اینکه درد و رنج کمتری بر دیگران تحمیل کنیم. مطالعه این کتاب‌ها از دهه ۶۰ میلادی به بعد در غرب در حال رواج بیشتری هستند و از آنها تعبیر مختلفی می‌شود. گاهی از آنها با نام فلسفه عملی یاد می‌کنند، گاهی فلسفه زندگی، گاهی فلسفه در زندگی و گاهی فلسفه برای زندگی و گاهی کتاب‌های حکمت و فرزاندگی. «فرزانه‌وار زیستن» یعنی چنان زندگی کنیم که فایده زندگی کردن به حداکثر ممکن برسد و هزینه آن به حداقل ممکن.

استاد مصطفی ملکیان

چرا در روزهای ناخوب باید کتاب خواند؟

سال ۱۹۴۰ در اوج بمباران‌های لندن توسط آلمان، مردم به یک کتابخانه عمومی تخریب شده رفته‌اند و برای مطالعه کتاب انتخاب می‌کنند



محمد نظری گندشمین



🕊️ عمیقاً "باور دارم که آزادی، آبادی و امنیت یک کشور نه از راه لوله تفنگ و مُشت های گره کرده و دهان های کف آلود و زنده باد و مُرده باد، که از کتابخانه های آرام و آگاهی بخشی ایجاد می شود.

🕊️ پاکستان هم بمب اتم دارد اما جز عملیات انتحاری و کشتار خیابانی و دمپایی های رها شده کف خیابان از آنها تصویری دیگری در ذهن داریم؟ میلیون ها نفر در عراق فدایی دایناسور مستی مثل صدام حسین بودند، در کره شمالی کیم

جونگ اون را می پرستند اما می شود این سرزمین ها را آباد، آزاد و مردمش را خوشبخت قلمداد کرد؟

🕊️ انسانی که بیشتر از یک کتاب می خواند؛ کمتر فریب می خورد، ابزار نمی شود، از او نردبان نمی سازند، در ماه عکس نمی بیند و هر چه که می گویند را باور نمی کند، مدام تخم یاس و نومیدی نمی کارد، تزه های خیالپردازانه نمی دهد که این کشور را باید کوبید و از نو ساخت و باید فرار کرد رفت اروپا و آمریکا ...

🕊️ کتاب یکی از ابزارهای دانایی است. چراغی در تاریکی. اگر می خواهیم روشنی ببخشیم باید چراغ های بیشتری در این سرزمین روشن کنیم.



← جایی می‌خواندم:

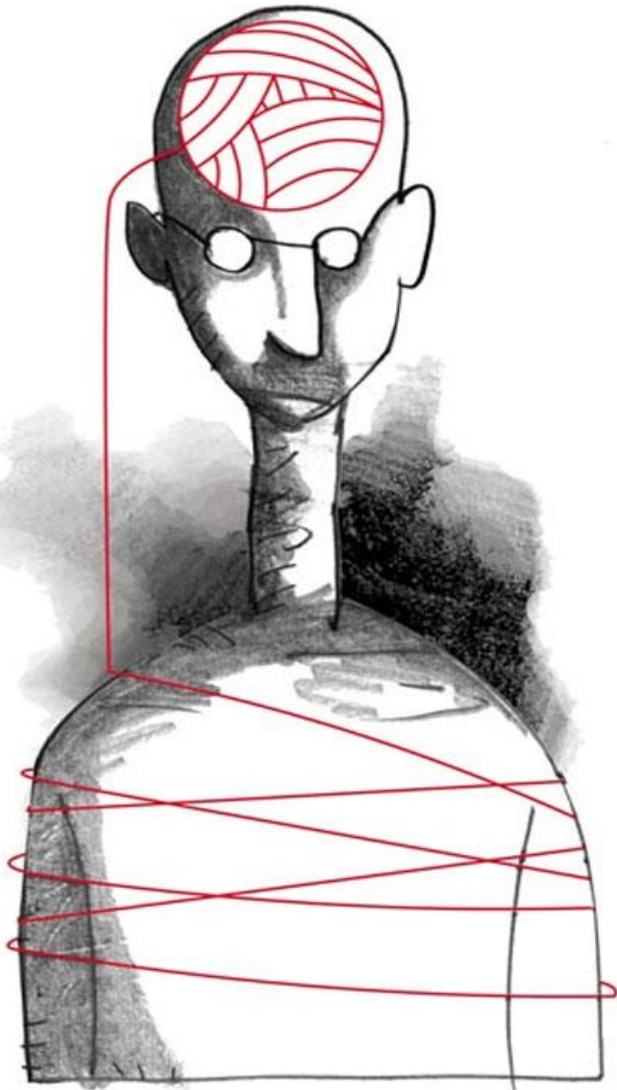
به خاطر می‌خی، نعلی افتاد
 به خاطر نعلی، اسبی افتاد
 به خاطر اسبی، سواری افتاد
 به خاطر سواری، جنگی شکست
 خورد
 به خاطر شکستی، مملکتی نابود
 شد
 و همه این‌ها به خاطر کسی بود
 که میخ را خوب نکوبیده بود!

نحوه افکار و اندیشه‌های انسان
 طوری است که ممکن است فقط
 خواندن یک کتاب، پایه‌ی اندیشه
 ها و افکار او را بر مبنای جدید و

یا مسیر خاصی قرار دهد و چه بسا ممکن است کتابی، مسیر سرنوشت میلیون‌ها انسان را در راه مخصوصی بیندازد. "انیشن"

█ بگذارید امیدوارانه فکر کنیم که یک کتاب ممکن است بیش از یک میخ سرنوشت سرزمینی را تغییر دهد. دستکم من راه بهتری برای آبادی، آزادی و امنیت این کشور نمی‌شناسم جز یاد گرفتن و یاد دادن نیکی‌ها. (عبدالحسان محمدی)

درباره روش کتاب خوانی (۱): ما کتاب نمی خوانیم



خالق کارتون روبرو:
هیجابی دمیرچی
(کاریکاتور است ترک)

آنچه در اینجا می نویسم از
جنس مطالب گفتگو با
دوستان است. بنابراین
بسیاری از ویژگی های آن
نوع مطالب، عملاً در این
نوشته هم وجود دارد: نه
سر و سامان و ساختاری
دارد و نه در آن کوشیده ام
حرف جدیدی بزنم. صرفاً
مجموعه حرف هایی
دوستانه است که در پاسخ

دوستانم می نویسم. به امید اینکه فضایی برای فکر کردن بیشتر، گفتگوهای دقیق تر و
شاید تغییری در نگاه و نگرش مان ایجاد شود و بهانه ای شود تا دوستان خوبم، حرف ها و
ایده های جدیدی را مطرح کنند و این نوع گفتگوها، کامل تر شوند. بنابراین، تکراری
بودن یا واضح بودن بخش های مختلف این نوشته را ببخشید و زمانی آن را مطالعه کنید
که کار مفیدی برای انجام دادن در ذهن ندارید.

آنچه در ادامه می خوانید، به بهانه حرف های علی کریمی می نویسم.

و در پاسخ به بحثی که او در زیر معرفی کتاب انسان خردمند (بشر خردورز) مطرح کرد. حرف‌های علی را در اینجا می‌آورم تا اگر آن‌ها را نخوانده‌اید مجبور نشوید دوباره به مطلب قبلی سر بزنید:

محمدرضا بحث کتاب بهانه شد یک دغدغه در مورد کتاب‌خوانی و متمم‌خوانی مطرح کنم. تو چند بار در کامنت‌ها به "تم یادگیری" یا تم کتاب‌خوانی اشاره کردی. این روزها ذهنم درگیر انتخاب مسیر مطالعاتی است. اینکه چه کتاب‌ها و مطالبی را بخوانم و کدام یک را کنار بگذارم. معمولاً ما آدم‌ها به تناسب رشته و کار تخصصی خودمون غرق یک سری کتاب‌ها و نویسنده‌ها می‌شیم و کمتر اتفاق می‌افته که حرف‌ها و نوشته‌های متفاوت را ببینیم و بشنویم. مثلاً مهندس برق که هر چی می‌خونه در مورد برق است و لاغیر. البته این محدود شدن به یک زمینه خاص شاید کار خوبی باشه و مصداقی از تم یادگیری قلمداد بشه.

یاد حرف چند وقت پیش یکی از دوستان متممی افتادم که می‌گفت "تو تم یادگیری نداری، نشستی هر چی متمم پشت سر هم منتشر می‌کنه می‌خونی. آدم باید یک تم مشخص داشته باشه" ولی همیشه یک ترس همراهم بوده:

اینکه محدود شدن و اسیر شدن در یک زمینه خاص شاید برای امروز انسان دستاوردهای زیادی داشته باشه ولی در بلند مدت ممکنه هزینه‌های سنگینی به ما تحمیل کنه. مثال دم دستی‌اش همین دوران تحصیل خودمون که تمام فکر و ذکرمون محدود به یک رشته کدایی است ولی یک کلمه در مورد تصمیم‌گیری و تسلط در کلام و مذاکره و اتیکت نمی‌خونیم. شاید افتخار کنیم که تم یادگیری داریم و همه کتابخانه ما پر است از کتاب‌های تخصصی رشته.

درسته خیلی تمرکز روی بحث بازاریابی دیجیتال دارم ولی شاید خواندن یک کتاب

بی‌ربط (در زمینه نویسندگی) ثمرات زیادی در آینده برای من داشته باشه. نظر خودم اینه که انسان باید روی یک مرز نوسان کنه. یک سری کتاب‌های تخصصی و "باربط" بخونه و یک مواقعی ناخنکی به کتاب‌های "بی‌ربط" بزنه. یعنی یک ترکیب از نظم و بی‌نظمی. منظورم از کتاب هر چی می‌تونه باشه از درس‌های متمم گرفته تا کانال‌های تلگرامی که دنبال می‌کنم. کلاً هر نوع محتوا.

محمد رضا خود تو چطور این مرز را رعایت می‌کنی؟ و چطور انواع مختلف محتوا را انتخاب می‌کنی که هم مسیر مطالعاتیت یک تم کلی داشته باشه و هم بشه گه‌گذاری حرف‌ها و کتاب‌ها بی‌ربط را دید و خواند و بی‌خبر نبود. و آیا میشه یک فرمول مشخص برای انتخاب کتاب ارائه داد؟

این حرف‌های علی بود و در ادامه، چند نکته‌ای را که به ذهنم می‌رسد می‌نویسم. باز هم تاکید می‌کنم که جنس این مطالب را، نامه نگاری یا گفتگوی دوستانه بدانید و تکراری بودن حرف‌ها را پیشاپیش ببخشید (یا بهتر بگویم: بپذیرید).
علی جان.

مطالب نانوشته و حرف‌های سریالی ناتمام بسیاری در روزنوشته وجود دارد. از بحث ایده آلیسم، پراگماتیسم و ماکیاولیسم تا شبکه‌های هرمی و قوانین بدبختی و ده‌ها مورد دیگر.

بنابراین شاید شروع شدن یک بحث سریالی دیگر، نامطلوب و حتی نابخشودنی به نظر برسد.

با این حال، انگیزه‌های متعددی برای نوشتن این حرف‌ها دارم که صرفاً یکی از آنها، کامنت توست.

انگیزه‌ی دیگرم این است که برای هفته‌های آینده در متمع، مجموعه‌ای از درس‌ها در زمینه‌ی کتابخوانی آماده شده و احساس کردم نوشتن درباره کتابخوانی در اینجا، می‌تواند ذهن ما را برای آن بحث، بیشتر و بهتر آماده کند. علاوه بر اینها، مجموعه‌ی زیبایی از نوشته‌های میثم مدنی است که عنوان آن‌ها چنین است: چرا کتاب بخوانیم؟

خواندن نوشته‌های میثم، شوق من را برای بیشتر نوشتن و حرف زدن در مورد کتابخوانی افزایش داد و پیشنهاد می‌کنم حتماً وقتی بگذارید و مجموعه نوشته‌هایش در این زمینه (و البته زمینه‌های دیگر) را بخوانید.

اینها صرفاً نمونه‌هایی از نوشته‌های میثم در این زمینه هستند:

- کتاب بخوانیم تا یاد بگیریم چگونه و در چه زمانی و برای چه قضاوت کنیم
- کتاب بخوانیم تا کتابها نوشته شوند
- کتاب بخوانیم تا آغاز کردن و پایان دادن را تمرین کنیم
- تا فرایند واقعی پیشرفت و زندگی را ببینیم

البته شما به همین‌ها بسنده نکنید و بقیه را هم بخوانید.

کاش میثم بعداً اینها را در کنار هم و در قالب یک فایل PDF با فرمت تمیز درست کند و هم برای دانلود در وبلاگ خودش بگذارد و هم در اختیار من و دیگران قرار دهد تا آنها را بازنشر کنیم.

خلاصه اینکه، عوامل متعددی دست در دست هم داد تا من کامنت تو را که به نوعی به خواندن و کتابخوانی می‌پرداخت، بهانه‌ای کنم و در این زمینه، چند نکته‌ای را طرح و تکرار کنم.

حرف‌های من در پاسخ به صحبت‌های علی کریمی، به سه بخش تقسیم می‌شود: ما کتاب نمی‌خوانیم.

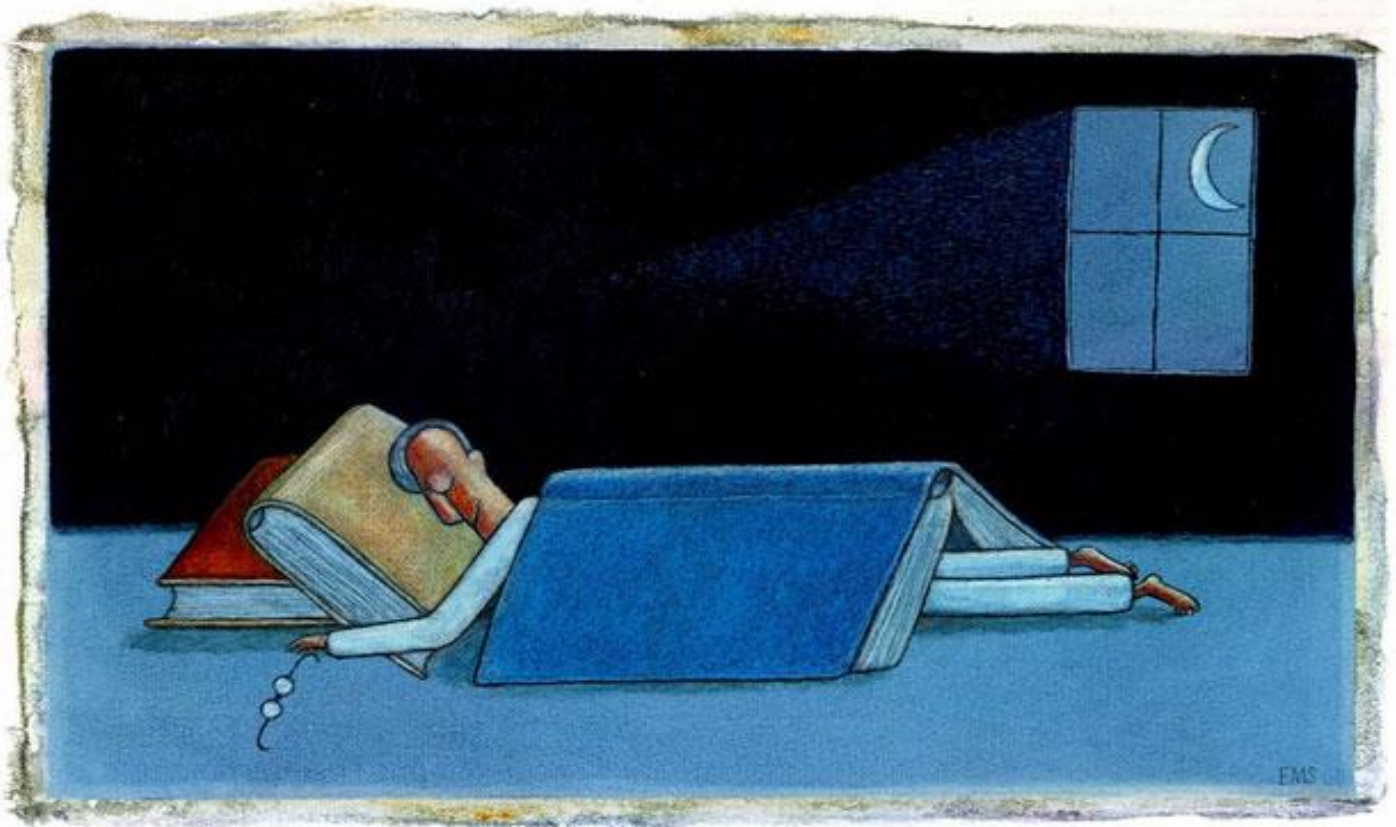
این کتاب نخوانی، روی شیوه‌ی توصیه‌ی ما به کتابخوانی هم تاثیر گذاشته.

چه پیشنهادها یا توصیه‌هایی در مورد کتابخوانی قابل طرح است؟
 احتمالاً بخشی از مورد نخست را در این نوشته مطرح می‌کنم و بقیه مطلب را در قالب
 نوشته یا نوشته‌های مستقلی منتشر خواهم کرد.

ما کتاب نمی‌خوانیم

این حرف آن قدر واضح و شاید بدیهی به نظر می‌رسد که شاید احساس کنیم نیازی به
 تکرار آن نیست. «کتاب نخوانی» یکی از صدها روضه‌ای است (روضه کتاب نخوانی!)
 که بسیاری از ما حفظ هستیم و به مناسبت‌های مختلف آن را برای یکدیگر می‌خوانیم و
 اشک می‌ریزیم و افسوس می‌خوریم. با این حال، همان‌طور که در بحث مهارت حل
 مسئله مطرح می‌شود، بخش مهمی از حل مسئله، در طرح درست صورت مسئله است.
 فکر می‌کنم این تعبیر که ما کتاب نمی‌خوانیم بسیار کلی است و بعید است با تکرار این
 درد، درمانی برای آن پدیدار شود.

کاری از استوارسکی



دو جمله وجود دارد که گاهی در ظاهر متضاد به نظر می‌رسند. اما در نگاه من، هر دو درست هستند و مصداق‌های بسیاری دارند.

یکی اینکه می‌گویند اگر نتوانی چیزی را اندازه‌گیری کنی، نمی‌توانی آن را مدیریت کنی.

جمله‌ی دوم این است که: به خاطر داشته باش که همه‌ی چیزهای مهم، قابل اندازه‌گیری نیستند.

من در این بحث، بیشتر با جمله‌ی اول کار دارم. وقتی ما می‌گوییم کتابخوانی کم است یا کتاب خواندن میان ما رایج نیست، این رواج داشتن یا نداشتن را چگونه می‌سنجیم؟ به عبارتی، فرض کنیم از امروز، همه‌ی مردم تصمیم بگیرند بیشتر مطالعه کنند. چه معیاری وجود دارد که این افزایش مطالعه، دیده و سنجیده شده و بر اساس آن گزارش شود؟

معیارها را می‌توان به دو دسته‌ی **عملیاتی**^{۱۷} و **عملکردی**^{۱۸} تقسیم کرد.

اینکه ما روزی ۸ ساعت سر کار می‌رویم، یک معیار عملیاتی برای کار کردن است. اینکه آخر روز، یا آخر ماه، آخر سال، چقدر سود اقتصادی برای کسب و کار و چقدر منافع برای ذی‌نفعان ایجاد کرده‌ایم، یک معیار عملکردی است. کسانی که گلایه دارند که چرا تعطیلی‌ها در ایران زیاد است، اقتصاد و کسب و کار را در قامت عملیاتی می‌بینند و می‌فهمند.

اما کسانی هستند که از رشد اقتصادی (مقدار یا ساختار آن) گله دارند و از اینکه نفت همچنان سهم بزرگی از زندگی ما ایرانیان را در سایه‌ی خود دارد و نان‌مان شدیداً بوی نفت می‌دهد گله می‌کنند. اینها عملکرد سیستم اقتصادی را مورد نقد قرار داده‌اند و شاخص‌های عملکردی را مورد توجه قرار داده‌اند.

¹⁷ Operational

¹⁸ Outcome Based

البته در اینجا هم، مثل بسیاری از بحث‌های دیگر، مرزهای صلب و محکم وجود ندارد و ممکن است در تعیین دقیق قلمرو این حوزه‌ها، اختلاف‌نظرهایی وجود داشته باشد. فکر می‌کنم از لحاظ شاخص‌های عملکردی و شاخص‌های استراتژیک، مشخص است که ما کتاب نمی‌خوانیم. یا لاقلاً کتابخوانی به شیوهی اثربخش در میان ما رواج ندارد. من برخی از **نشانه‌های عملکردی**^{۱۹} را - که البته برای بسیاری از ما واضح است - در اینجا فهرست می‌کنم:

الگوهای فکری و باورهای حاکم در جامعه و نگاه خرافی رایج در میان بسیاری از مردم، که مشخصاً سواد پایه هم، می‌تواند آنها را ریشه کن کند. اما گاه، فارغ‌التحصیلی از بالاترین مقاطع دانشگاهی هم، کوچک‌ترین خللی در آنها ایجاد نمی‌کند. قاعدتاً جامعه‌ی کتابخوان، نمی‌تواند و نباید گرفتار چنین الگوهایی باشد.

گسترش ناکافی زبان فارسی که نشان می‌دهد اندیشه‌ی فارسی‌زبانان همگام با دنیا جلو نرفته. اندیشه‌ای که گام به گام با جهان جلو می‌رود، لازم نیست عده‌ای حقوق بگیر داشته باشد تا برای مردم قدیمی ساکن در جهان جدید، واژه خلق کنند. طنز روزگار اینکه، آن جعلیات، عموماً پذیرفته و رایج هم نمی‌شوند. **گسترش ادبیات، در یک فرهنگ توسعه یافته، به صورت غیر متمرکز و توسط نویسندگان و متفکران صورت می‌گیرد.** اما نگرش کمونیستی منسوخ که متأسفانه برای هر چیزی که کمیته و یک دبیر کمیته در نظر می‌گرفت، حتی توسعه فرهنگ واژگان را هم به شدت متمرکز خواسته و می‌خواهد.

ضعف مطالعه و کتابخوانی، در فارغ‌التحصیلان سیستم آموزشی ما هم مشخص است. بارها گفته‌ام و همچنان تأکید دارم که در مورد بخش عمده‌ای از فارغ‌التحصیلان ما، اگر مدرک دانشگاهی آنها گم شود و سوابق وزارت علوم معدوم شود، به سختی می‌توانند از طریق صحبت کردن و تحلیل کردن و قضاوت کردن، به ما نشان دهند که در چه مقطع

¹⁹ Outcome Based

تحصیلی درس خوانده‌اند. هرگز نمی‌توانید بدون اشاره به سوابق و صرفاً بر پایه‌ی گوش دادن به گفته‌ها و خواندن خواننده‌های ۱۰۰ نفر از فارغ التحصیلان نظام دانشگاهی ما، آنها را با اطمینان نسبتاً بالایی، بین سه مقطع کارشناس، کارشناس ارشد و دکترا طبقه بندی و توزیع کنید.

ممکن است بگویید که این مسئله، به مطالعه چه ربطی دارد؟ چنین مسائلی به نظام آموزش عالی باز می‌گردد. اما حرف من این است که در تعطیل‌ترین دانشگاه‌های کشور هم، بسیاری از منابع مکتوب در ایران و جهان، معرفی شده و خواندن آنها به دانشجویان تکلیف می‌شود. منابعی که اگر به جای استاد، سنگ بر صندلی بگذاری و خودت آن‌ها را به شیوه‌ی درست مطالعه کنی، باید به انسانی متفاوت تبدیل شوی. مگر اینکه ادعا کنیم، استاد اثری فراتر (و در واقع فروتر) از سنگ دارد و حضورش و شیوه‌ی آموزشش باعث می‌شود که هر چه ما می‌خوانیم و می‌فهمیم نابود شود (این ادعا به سادگی قابل انکار نیست).

شاخص عملکردی دیگر، فقر محتوا است. دوستان بسیاری داشته‌ام و داشته‌ایم که زمانی آنها را در حد چند دقیقه در هفته یا ماه می‌دیدیم و همیشه از پختگی و فهم و درک و دانسته‌های آنها لذت می‌بردیم. اما الان که هر ایرانی یک کانال و هر نویسنده یک وبلاگ و هر نوزاد یک اکانت اینستاگرام دارد، آیا همچنان می‌توان نشانه‌های آن دانش و پختگی را مشاهده کرد؟

چند وبلاگ، چند اکانت اینستاگرام، چند کانال تلگرام می‌شناسیم که هنوز بتوان در آنها حرف‌های تازه پیدا کرد؟ چقدر کانال تلگرام دیده‌ای که هنوز یکی دو سال از عمر جدی این ابزار نگذشته، به مرض بازنشر گرفتار شده‌اند؟ یا دائماً در حال فوروارد کردن حرف این و آن هستند؟

امیدوارم حرفم اشتباه تفسیر نشود. در استراتژی محتوا سه بحث متفاوت داریم:

• نشر مجدد محتوا (Re-publish)

• استفاده مجدد از محتوا (Re-use)

• به کارگیری محتوا برای هدف متفاوت (Re-purpose)

جای این بحث‌ها اینجا نیست. اما فقط در حد اینکه حرفم را شفاف‌تر بیان کرده باشم توضیح بدهم که:

نشر مجدد محتوا، اگر به یک روند تبدیل شود و سهم قابل توجهی از حرف‌های یک نفر را به خود اختصاص دهد، می‌توانید آن را به خالی بودن انبان فکر او تفسیر کنید.

استفاده مجدد از محتوا، این است که فرد، محتواهای قدیمی را در ساختاری جدید مطرح کند. مثلاً فرض کنید یک نفر در زمینه‌ی اقتصاد توسعه، ده‌ها مقاله نوشته. اکنون می‌بیند که آنچه برایش مهم بوده گفته و نگران است که گرفتار تکرار شود. اما نمی‌خواهد حرف‌های قبلی هم فراموش شوند.

پس مطلبی می‌نویسد تحت عنوان: مجموعه‌ی آنچه تا کنون در مورد اقتصاد توسعه گفته‌ام.

آن مطالب را فهرست می‌کند. ترتیب خواندن‌شان را برای خواننده‌ی تازه مشخص می‌کند. در مورد هر کدام کمی می‌نویسد و این‌چنین، مجدداً از محتوایش استفاده می‌کند که کاری پسندیده و حرفه‌ای است.

شیوه‌ی سوم، بیشتر در فضای بازاریابی محتوا مصداق دارد. فرض کن یک نفر، مطالبی را در زمینه‌ی تاریخ ایران نوشته است و در قالب کتاب منتشر کرده است. حالا همان کتاب را می‌خواند و به کتابی صوتی تبدیل می‌کند. یا از روی آن فیلم مستند می‌سازد. یا مجموعه‌ای اسلاید می‌سازد. یا یک اکانت اینستاگرام اختصاصی برای آن کتاب تعریف می‌کند و نکاتی از کتاب را در قالب عکس و عکس‌نوشته و نمودار منتشر می‌کند. به این کار: **Content Re-purpose** می‌گویند. این کار، هم می‌تواند با هدف اقتصادی انجام شود. هم اطلاع‌رسانی. هم برندسازی و خلاصه کاملاً قابل درک و توجیه است.

مشابه همین بحث در مورد فوروارد کردن پیام دیگران هم وجود دارد. نباید به اشتباه، این کار را Curation بنامیم. چون Curation باید ارزش افزوده‌ی ملموس و جدی داشته باشد. این ارزش افزوده هم همزمان باید در دو سمت: تولیدکننده‌ی اصلی محتوا و مصرف کننده‌ی محتوا قابل مشاهده و سنجش و اندازه گیری باشد. من در لحظه‌ی نگارش این مطلب در فضای فارسی، باور نمی‌کنم تعداد کسانی که بتوانند خودشان را به معنای علمی و رایج در جهان، Curator بنامند، از تعداد انگشتان دو دست فراتر باشد. بقیه یا کپی کارند یا سارق محتوا.

خلاصه، این فقر محتوا هم، نشان دیگری از این است که ما مطالعه نمی‌کنیم. پیشنهاد: اگر حوصله دارید، کمی وقت بگذارید و فهرستی از نشانه‌های استراتژیک و نشانه‌های عملکردی که مشخص می‌کنند ما چندان اهل مطالعه نیستیم، برای خودتان بنویسید.

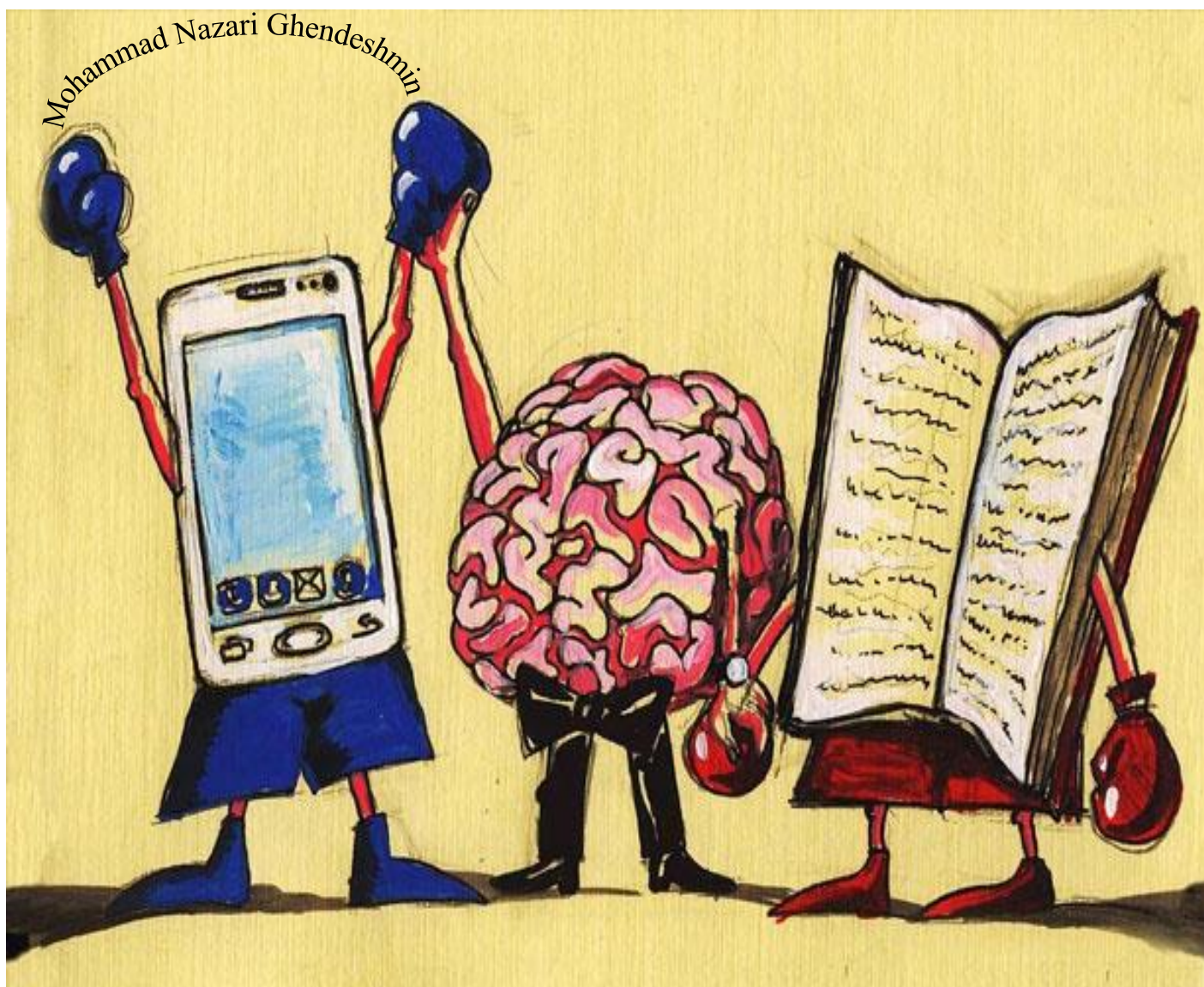
پیشنهاد فرعی در مورد پیشنهاد اصلی: اگر خواستید این کار را انجام دهید، یک یا چند برگه کاغذ بردارید. موبایل خود را بر روی یک زمان مشخص مثلاً ۱۰ دقیقه یا پانزده دقیقه تنظیم کنید که زنگ بزند و البته صدای زنگ عادی آن را قطع کنید. با خودتان قرار بگذارید تحت هیچ شرایطی قلم از کاغذ برندارید. در بدترین حالت، یک جنازه پانزده دقیقه روی زمین می‌ماند. هر چه به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید. لحظه‌ای نوشتن را متوقف نکنید. اگر چیزی به ذهن‌تان نرسید، آخرین جمله‌هایی که نوشته‌اید را تکرار کنید. اگر نخواستید تکرار کنید فقط کلمه کلمه بنویسید و سعی نکنید جمله بسازید. اگر نشد کمی خط خطی کنید تا چیزی به ذهن‌تان برسد. اما قلم را از کاغذ برندارید.

این کار هم تمرین خوبی برای نوشتن است. هم بهانه‌ای برای فکر کردن به **چالش کتاب خوانی**.

اما، سخت‌تر از شاخص‌های عملکردی، شاخص‌های عملیاتی هستند.

چرا می‌گوییم مردم کتاب نمی‌خوانند؟
 خروجی را کاری نداریم. در ظاهر از کجا می‌فهمیم؟
 آیا ناراحتیم که چرا مردم در اتوبوس و تاکسی کتاب در دست نمی‌گیرند؟
 آیا از تیراژ پایین کتاب‌ها ناراحتیم؟
 آیا از اینکه موبایل و شبکه‌های اجتماعی جای کتابخوانی سنتی را گرفته‌اند دلیگیری؟
 مستقل از شاخص‌های عملکردی، باید بتوانیم شاخص‌های عملیاتی تعریف کنیم. اگر
 چنین نکنیم، نمی‌توانیم کاری از پیش ببریم.

کاری از اسلاوا کازانوفسکی



فرض کنید از امروز یک وزارت به نام **وزارت مطالعه در کشور** تاسیس شده و چون هیچ نوع منافع مالی و اقتصادی مستقیمی برای آن متصور نیست، آن را به شما واگذار کرده‌اند.

از شما برنامه می‌خواهند و می‌گویند برای افزایش مطالعه در کشور چه خواهید کرد؟ قاعدتاً شما نمی‌توانید حرف‌های کلی (مثل حرف‌های میانه‌ی این نوشته) بزنید. بگویید نگرش مردم را توسعه می‌دهم. مدل ذهنی آنها فرق می‌کند. عمق دانش مردم را افزایش می‌دهم. شما باید شاخص‌های عملیاتی تعریف کنید و بگویید برای آنها برنامه دارید. سوال من این است:

آیا وعده می‌دهید که یک سال بعد در مقایسه با امروز، تعداد کسانی که در اتوبوس‌ها و متروها کتاب در دست دارند دو برابر می‌شود؟
اصلاً اگر چنین شود باید خوشحال باشیم؟ آیا این معنای مطالعه دارد؟
آیا وعده می‌دهید که متوسط تیراژ کتاب‌ها افزایش پیدا می‌کند؟ آیا این مسئله مهم است؟

آیا می‌گویید بودجه خرید کتاب، سهم بیشتری از سبد هزینه‌ی مردم خواهد داشت؟
اصلاً آیا باید چنین اتفاقی بیفتد؟ بسیاری از کتابها و مطالب، الان به رایگان در وب در دسترس هستند. سایت‌هایی هم مثل م‌ت‌م‌ه‌س‌ت‌ن‌د که محتوای قابل مطالعه عرضه می‌کنند. اینها در **سبد خرید کتاب** نیستند. اما آیا می‌خواهید آنها را از سهم مطالعه حذف کنید؟

اصلاً. آیا وب‌سایت خوانی را می‌خواهید به عنوان مطالعه در نظر بگیرید؟
اگر می‌خواهید، آیا مطالعه‌ی هر وب‌سایتی را می‌توان به عنوان مطالعه در نظر گرفت؟
اگر چنین نیست، چه معیار عینی (یا لاقلاً نسبتاً شفاف) دارید که بتوانیم مطالعه‌ی واقعی در فضای دیجیتال را از وب‌گردی تفکیک کنیم؟

آیا حق داریم بگوییم گردش در تلگرام و شبکه های اجتماعی اصلاً مطالعه محسوب نمی شوند؟

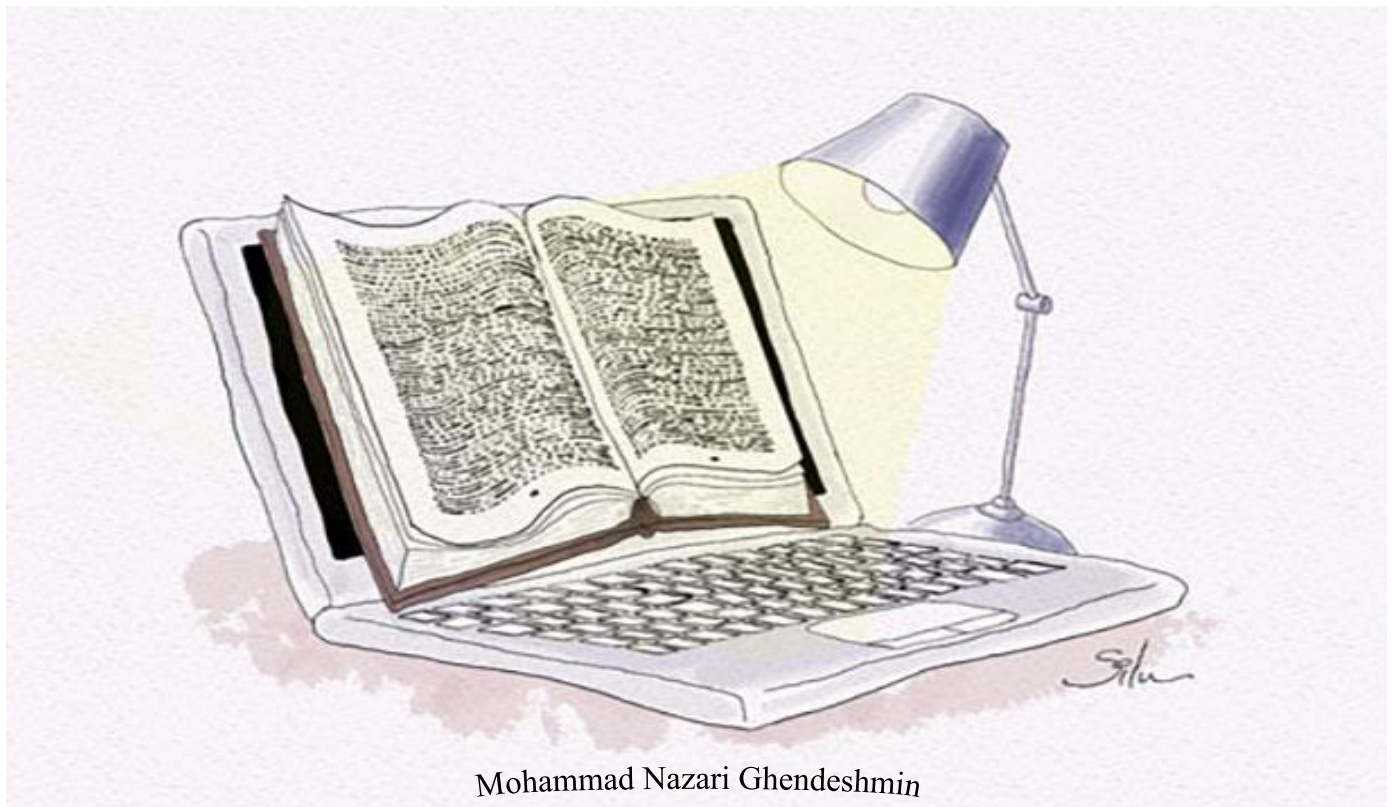
اگر فکر می کنیم برخی از گشت و گذارها در تلگرام و شبکه های اجتماعی، از جنس مطالعه است، معیار تفکیک کدام است؟ حالا که بستر دیجیتال به جای بستر کاغذی، گسترش یافته و تثبیت شده است، اصلاً تعریف واژه کتابخوانی چیست؟

فعل مطالعه را باید چگونه تعریف کرد؟

نمی دانم. شاید تصمیم بگیرید از نامزدی وزارت مطالعه انصراف دهید و به یکی از منتقدان آن - که قطعاً کاری ساده تر است - تبدیل شوید.

اما خوشحال می شوم اگر در زمینه ی سوال های بالا، دیدگاهی دارید برای من هم بنویسید و اگر فکر می کنید فهرست سوال های من ناقص است و باید موارد دیگری به آن اضافه شود، لطفاً آنها را هم به من بگویید.

کاری از واسیله پاسکوتا (Vasile Pascuta)



Mohammad Nazari Ghendeshmin

به جای کتاب خواندن چه کار دیگری انجام می‌دهید؟

پیش نوشت یک: این نوشته، در ادامه‌ی چند نوشته‌ی دیگر است که فکر می‌کنم مناسب است قبل از خواندن این مطلب خوانده شوند:

- درباره روش کتابخوانی (ما کتاب نمی‌خوانیم)
 - نکاتی در مورد کتاب و کتابخوانی (روایتی از نکاتی که دوستان عزیزم مطرح کردند)
 - لااقل در مدرسه بمان و بدزد (چه شد که به هر شکلی از کتابخوانی راضی شدیم)
- پیش نوشت دو (برای این مطلب و مطالب آتی در این زمینه): این نوشته (و برخی دیگر از مطالبی که در این زمینه در آینده خواهم نوشت) بیش از آنچه که عرف نوشته‌هایی از این سبک است، شخصی هستند. نمی‌توانم ادعا کنم که حرف‌هایی علمی هستند (به این معنا که تحقیقی رسمی و روش‌مند برایشان انجام شده). بلکه بیشتر از جنس درون‌نگری محسوب می‌شوند.

به این معنا که سعی کرده‌ام به عنوان کسی که با کتاب بزرگ شده و با کتاب زندگی کرده، بسیار کتاب خوانده و می‌خواند، چند کتابی هم نوشته و چند موردی هم ترجمه کرده، حاصل این هم‌نشینی با کتاب را - که از جمله ارزش‌مندترین دستاوردهای زندگی‌ام می‌دانم - در خاطرات و ذهن خود مرور کنم. ببینم بنابر قضاوت خودم - که قاعدتاً به خطا و سوگیری آلوده است - کجاها مسیر درستی رفتم و کجاها مسیر اشتباهی رفتم و آیا حرف‌هایی هست که با خود بگویم اگر بیست یا بیست و پنج سال زودتر، یک کتابخوان حرفه‌ای به من می‌گفت، شاید امروز جای بهتری بودم؟

فارغ از اینکه اصلاً کتابخوان حرفه‌ای کیست و چه ویژگی‌هایی دارد (یا اینکه اصلاً آیا چنین تعبیری معنا دارد؟)، فکر می‌کنم که حرف‌هایی بوده که آن زمان که باید، نشنیده‌ام و شاید حاصل‌شان، کمی طولانی‌تر شدن راه، یا فرسوده‌تر شدن چشم یا خسته‌تر شدن ذهنم بوده است.



پس در این نوشته، ادعایی بر علمی بودن یا عمیق بودن ندارم و لطفاً آن را صرفاً به عنوان یک روایت بخوانید.

کاری از جواد تکجو

آیا مطمئن هستیم که همه از یک چیز حرف می‌زنیم؟
همه‌ی ما از واژه‌های مطالعه، کتاب و کتابخوانی حرف می‌زنیم. اما آیا واقعاً منظورمان یک چیز است؟

همه - لاقلاً روی کاغذ و به صورت تئوری - می‌دانیم که ممکن است واژه‌های مشترک در کلام ما، معانی متفاوت و حتی متضادی داشته باشند. اما معمولاً هنگام گفتگوهای روزمره و حتی گاهی هنگام فکر کردن و تحلیل کردن، این واقعیت انکارناپذیر را فراموش می‌کنیم.

این را بیش از هر زمان دیگری، در زمستان سال گذشته فهمیدم (قبل از آن، فقط می‌دانستم، اما نفهمیده بودم).

یک همکار قدیمی را به یک اتفاق، پس از چند سال دیدم. مراسم درگذشت دوست مشترکی بود و در آنجا با هم، هم‌کلام شدیم. تعارفات معمول و ابراز شادی‌های دروغین از دیدار مجدد و احساس دلتنگی‌های افراطی و قرارهای دیدار مجدد در آینده (از همان‌هایی که در لحظه‌ی قرار گذاشتن هم می‌دانی هرگز قصد نداری آنها را انجام

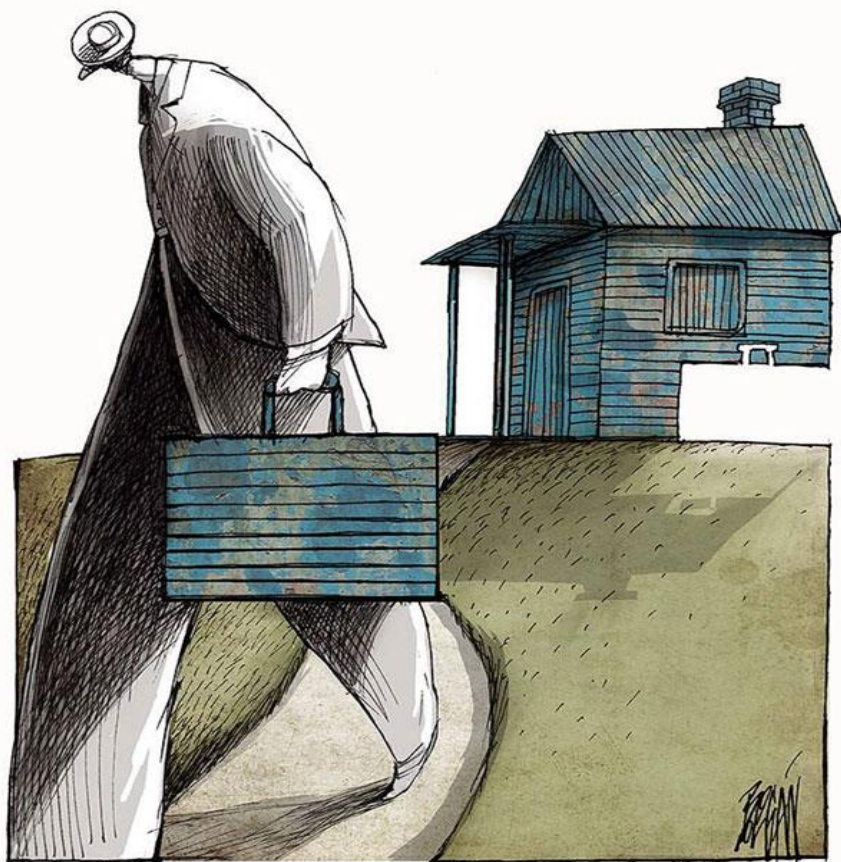
دهی). در پایان این گفتگوی دل‌انگیز گفت: حتی اگر من هم کمتر تو را می‌بینم، باز خوشحالم که مهاجرت نکردی و در اینجا ماندی. اکثر دوستان مان رفتند. اگر چه این روزها از طریق شبکه‌های اجتماعی با آنها در تماسم و دوری دیگر به تلخی گذشته نیست. هیچ حرفی نزدیم. لبخندی به نشانه‌ی تایید زدم و خداحافظی کردیم. نمی‌دانم چون آخر حرف بود، نمی‌خواستیم ادامه پیدا کند یا اگر اول حرف هم بود، حرف بیشتری نمی‌زدیم.

اما در مسیر بازگشت، تمام راه - در دلم - با آن دوست قدیمی حرف زدیم. به او گفتم که: عزیز من. مهاجرت کرده‌ام. اتفاقاً مهاجرت کرده‌ام که چند سال است مرا ندیده‌ای و تو را ندیده‌ام. آنچه امروز مرا به تو متصل می‌کند، صرفاً منطقه‌ی شهرداری محل سکونت مان است. چون فقط چند خیابان با هم فاصله داریم. اما من مهاجرت کرده‌ام. مهاجرت نکرده، دوستان هستند که می‌گویی سال‌هاست رفته‌اند، اما هنوز دل از تو نکنده‌اند و از تجربه‌ی سرزمین جدیدشان، دل می‌کنند و سر در موبایل می‌برند تا با تو گفت‌گو کنند. تو که من، اگر از دور ببینمت، سر در موبایل می‌کنم تا وادار به گفت‌گو نشوم. ما هر دو از مهاجرت می‌گفتیم. اما چقدر مهاجرت در ذهن من، با مهاجرت در ذهن او تفاوت داشت. آن قدر که گویی که به دو زبان متفاوت با هم حرف می‌زنیم.

همان روزها بود که مطلبی در مورد ادامه تحصیل و مهاجرت نوشتم و چند سطر آخرش، برخاسته از همین رویداد بود که احتمالاً آن را به خاطر دارید:

مهاجرت، همیشه با خوردن مهر خروج و ورود در پاسپورت کنترل فرودگاه‌ها انجام نمی‌شود. گاهی با حذف چند شماره از دفتر تلفن، با بستن یا باز کردن چند اکانت در شبکه‌های اجتماعی، با تغییر دادن کتابی که کنار تخت مان است، با تغییر دادن ساعت خواب و بیداری، با تغییر دادن انتظارات و چارچوب‌های ارزیابی گزینه‌ها اتفاق می‌افتد.

کاری از آنجل بولیگان



بیا بید یک بار دیگر فکر کنیم:
آیا وقتی از کتاب و کتابخوانی و
مطالعه حرف می‌زنیم، همه
دقیقاً یک چیز در ذهن
داریم؟ فکر می‌کنم پاسخ این
سوال منفی است.

البته نمی‌توانیم بگوییم آنچه
مثلاً لیلیا در مورد مطالعه
می‌گوید غلط است یا آنچه
بابک در مورد مطالعه می‌گوید
درست است و کتابخوانی، آن

چیزی است که سعید می‌گوید یا آن چیزی که هما می‌گوید اصلاً مطالعه نیست یا مطالعه
و کتابخوانی، دقیقاً همان چیزی است که محمدرضا می‌گوید.
درست و نادرستی در کار نیست.

اما مهم است که واژه‌هایمان را بهتر تعریف کنیم تا گفتگوهایمان مولدتر شوند و تعارض
و کج‌فهمی هم در آنها کاهش یابد.
من یک روش ساده و اثربخش دارم که وقتی مطمئن نیستم طرف مقابلم را به درستی
فهمیده‌ام، از آن استفاده می‌کنم.

از طرف مقابل در مورد رفتارها و انتخاب‌های جایگزین می‌پرسم.
مثلاً کسی می‌گوید من عاشق تئاتر رفتن هستم.

اگر نتوانم بفهمم که تئاتر رفتن برای او چه معنایی دارد، می‌پرسم: اگر شرایطی پیش بیاید که نتوانی تئاتر بروی، جای خالی آن را با چه چیزی پر می‌کنی؟

تا کنون جواب‌های بسیار متفاوتی شنیده‌ام. از جمله اینکه:

- برخی گفته‌اند با دوستان‌شان وقت می‌گذرانند.
- برخی گفته‌اند نمایشنامه می‌خوانند.
- عده‌ای گفته‌اند به سینما می‌روند.
- عده‌ای دیگر، خلوت کردن با خود را مطرح کرده‌اند.
- دوستی هم گوش دادن به موسیقی را تنها چیزی می‌دانست که می‌تواند جای خالی تئاتر را پر کند.

بسته به اینکه طرف مقابل کدام جایگزین را مطرح کند، می‌توانیم مفهوم تئاتر را در ذهن و زبان او بهتر بفهمیم.

پس شاید بهتر باشد قبل از بحث در مورد کتاب و کتابخوانی، هر یک از ما سعی کنیم جای خالی در جمله‌های زیر را پر کنیم.

حتی اگر قرار نیست پاسخ‌مان را به کسی بگوییم، خوب است پاسخ‌مان برای خودمان شفاف باشد:

گاهی اوقات به جای کتابخوانی ترجیح می‌دهم.....

اگر نتوانم برای مدت طولانی کتاب بخوانم به جای آن.....

فکر می‌کنم اکثر مردم به تدریج کتابخوانی را با جایگزین خواهند کرد.

اگر همه‌ی کتابهایم را بفروشم با پول آنها و به عنوان جایگزین‌شان می‌خرم.

..... که صرفاً به کمک کتاب اتفاق نمی‌افتد. می‌توان به جای آن (یا در کنار آن).....

خیلی‌ها کتاب نمی‌خوانند چون.....



در مطلب بعدی بیشتر در این مورد صحبت می‌کنم. فعلاً به جاهای خالی در جمله‌های بالا فکر کنید.

با اطمینان می‌توانم بگویم که اگر با کسی در مورد مطالعه، کتاب و کتابخوانی حرف می‌زدید و پاسخ او به پرسش‌های بالا را نمی‌دانستید (و متقابلاً او هم پاسخ شما را نمی‌دانست) فقط در یک بازی با

کلمات گرفتار شده‌اید. حتی اگر ظاهر حرف شما شبیه یک گفتگوی روشنفکرانه باشد. به نظرم با هم کباب هم بزنید و وقت بگذرانید، از لحاظ مفید بودن و فرهنگی بودن، در یک حد است. (تصویر فوق : کاری از منصوره دهقانی)

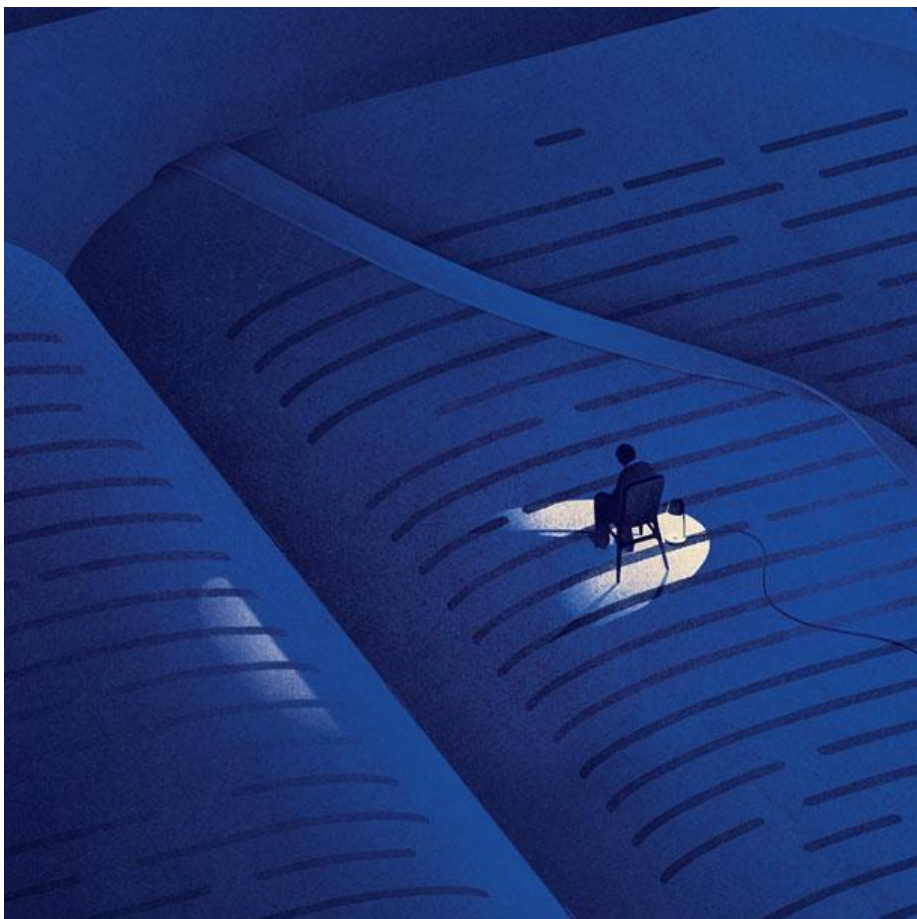
کتاب چیست و به چه کاری کتابخوانی گفته می‌شود؟

هفت قسمت قبلی این بحث:

- کتابهای مرجع - اولین نسل از کتابهای کاغذی که منقرض شدند
 - درباره جهان کتابها
 - درباره روش کتابخوانی (ما کتاب نمی‌خوانیم)
 - نکاتی در مورد کتاب و کتابخوانی (روایتی از نکاتی که دوستان عزیزم مطرح کردند)
 - لااقل در مدرسه بمان و بدزد (چه شد که به هر شکلی از کتابخوانی راضی شدیم)
 - به جای کتاب خواندن چه کاری انجام می‌دهید؟
 - یادداشت برداری من از حرف‌های دوستانم در مورد کتاب
- با ظهور ابزار جدید، معمولاً لازم است فعالیت قدیمی دوباره تعریف شود
- برای قرن‌ها، وقتی از کتاب و کتابخوانی صحبت می‌کردیم، مشخص بود از چه چیزی صحبت می‌کنیم. اما امروز این پرسش، پاسخ شفافی ندارد. علت هم - هم‌چنانکه همه می‌دانیم - تغییر ابزارهاست.
- کتاب خواندن زمانی، خواندن کلمات مکتوبی بود که روی کاغذ گردآمده بودند و با ابزار صحافی به بند کشیده شده بودند. هر کتابی ابتدایی داشت و انتهای و جمله و بند و بخش و فهرست و شماره صفحه، همگی کمک می‌کردند تا مطلب یا نکته‌ای از ذهن نویسنده به ذهن خواننده منتقل شود.
- اما اکنون که ساعت‌ها وقت ما در شبکه‌های اجتماعی، در اینستاگرام و تلگرام و تویتر، در وبسایت‌ها و وبلاگ‌ها می‌گذرد، نه می‌توانیم به سادگی ادعا کنیم که کتاب می‌خوانیم، نه می‌توانیم بپذیریم که آنچه می‌کنیم، مطالعه نیست.

بسیاری از دوستان من در بحث‌های قبلی، دیدگاه و نگاه خود را به کتاب و کتاب‌خوانی گفته‌اند و شرح داده‌اند و من هم در این مطلب می‌خواهم دیدگاه خودم را توضیح دهم.

خلاصه‌ی حرفم همان چیزی است که در ابتدای مطلب نوشتم: لازم است هر یک از ما دوباره کتاب و کتاب‌خوانی را برای خود تعریف کنیم تا بتوانیم جایگاه آن را در زندگی امروز خود بیابیم و تصمیم بگیریم که کتاب‌خوانی قرار است چه نقشی در زندگی ما در دنیای مدرن امروزی که به انواع فناوری‌ها مجهز شده ایفا کند.



کاری از

Karolis Strautniek

منظور من کدام کتابهاست؟ کتابها انواع بسیاری دارند. چنانکه قبلاً اشاره کردم، کتابهای مرجع هم کتاب هستند، مجموعه تست‌های کنکور در فلان سال هم کتاب محسوب می‌شود. کتابهای درسی دانشگاهی هم، کتاب هستند و خوب یا

بد، سهم مهمی از مطالعه در کشورهایی مانند ما را به خود اختصاص می‌دهند. من به طور خاص کتابهایی را در نظر دارم که ما آگاهانه و از روی اختیار و با هدف گذران وقت یا افزایش آگاهی و یا تجربه‌ی لذت مطالعه بدون اجبار مستقیم بیرونی آنها را می‌خوانیم. شاید این تعریف، چندان شفاف نباشد. اما در ذهن من، خواندن مجموعه‌ای

مانند مثنوی مولوی، خواندن یک رمان مانند جزء از کل و طبیعتاً خواندن کتابهای غیرداستانی^{۲۰} مثل رقابت برای آینده یا تفکر، سریع و کند (نوشته کانمن) زیر چتر تعریف بالا قرار می‌گیرند.

من اگر بخواهم کتاب‌خوانی را به شکلی تعریف کنم که مطالعه‌ی همه‌ی کتابهای بالا را شامل شود، آن را چنین تعریف می‌کنم:

این تعریف برای من بسیار مهم است و آن را حاصل این چند سالی می‌دانم که اگر هم زندگی صرف کتاب و کتاب‌خوانی نشده باشد، لاقلاً در میان کتاب‌ها و با هم‌نشینی کتاب‌خوان‌ها گذشته است.

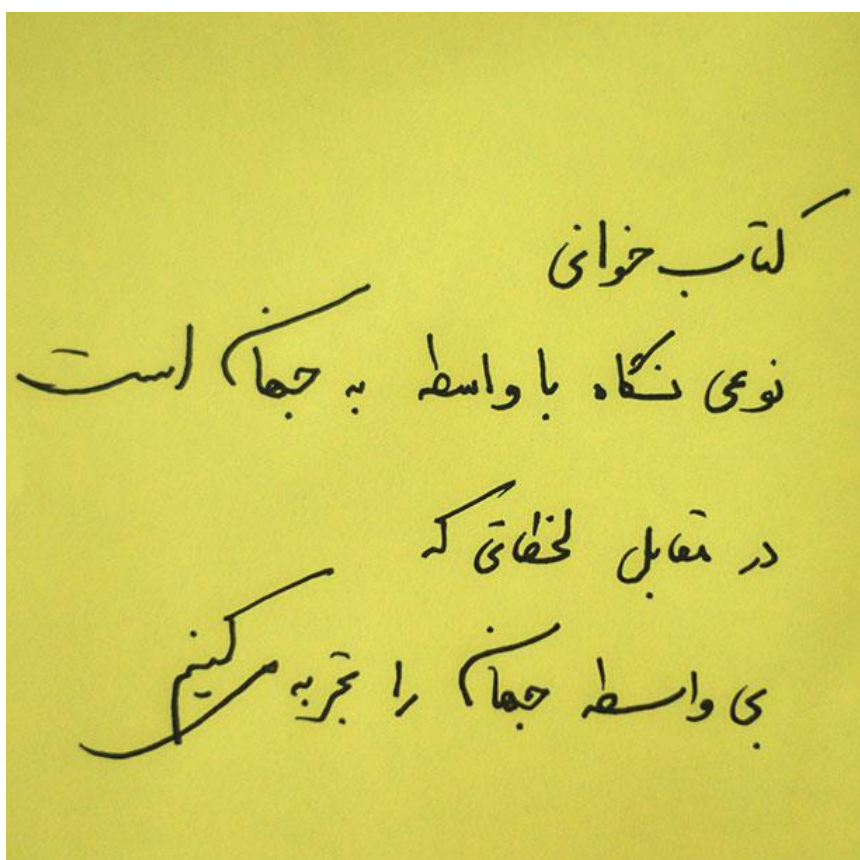
به همین علت، آن را با دست‌نوشتم و به تایپ آن اکتفا نکردم.

نمی‌دانم برای شما چقدر مهم یا واضح یا بی‌اهمیت باشد، اما به نظرم خودم - از کتاب‌پیچیدگی که بگذریم - مهم‌ترین نکته‌ای است که در ماه‌ها یا سال‌های اخیر در روزنوشته‌ها نوشته‌ام.

بخشی از زندگی ما به مشاهده و تجربه‌ی مستقیم دنیا می‌گذرد وقتی من در شهر قدم می‌زنم و رفتار مردم را می‌بینم.

وقتی در مترو ایستاده‌ام و به حرف‌های دیگران گوش می‌دهم. وقتی با خودم خلوت می‌کنم و به خاطرات و تجربیات گذشته‌ام فکر می‌کنم.

وقتی در اکسپلورر اینستاگرام



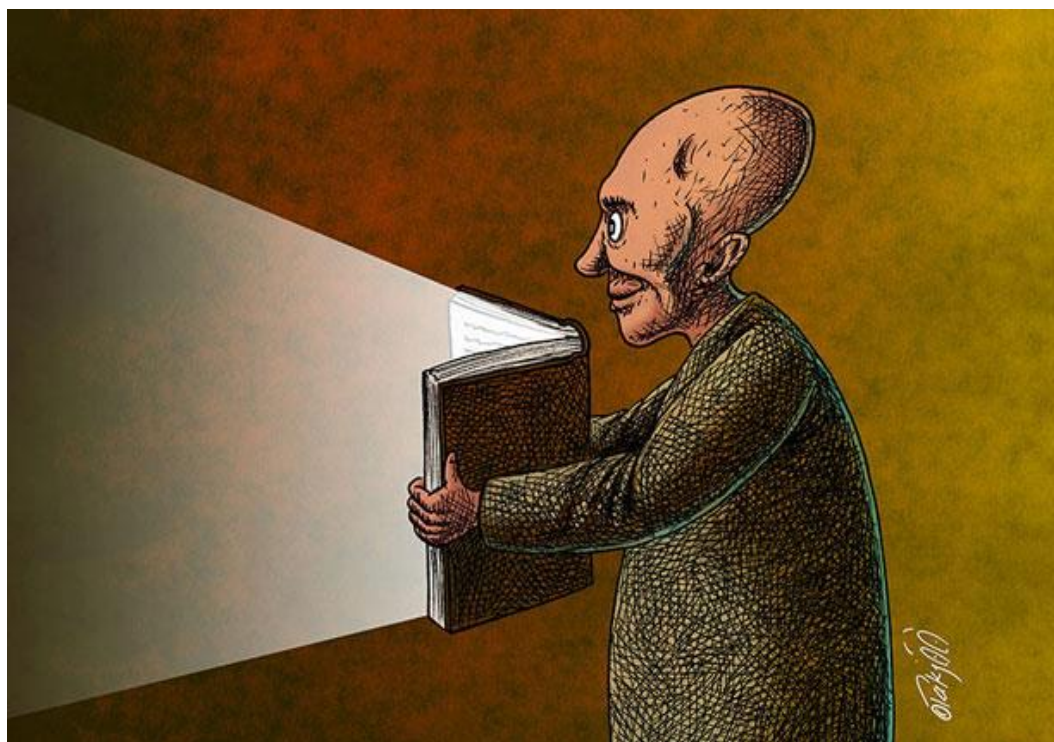
²⁰ non-fiction

می چرخم و تعدادی از پست‌ها و کلیپ‌هایی را که پیشنهاد می‌کند، می‌بینم. می‌دانم که اینجا می‌شود بحث‌های فلسفی کرد که: اینها هم مشاهده‌ی مستقیم نیست و اصلاً مشاهده‌ی بی‌واسطه معنا ندارد و تجربه، خود تغییری است که در مغز ما روی می‌دهد و ادراک، سوگیری دارد و حرف‌هایی از این دست. اما تردید ندارم که اگر خودمان را موظف به نفهمیدن ندانیم، فهمیدن این توصیف چندان دشوار نیست.

بخش‌هایی از زندگی ما به تجربه‌ی باواسطه و غیرمستقیم دنیا می‌گذرد وقتی می‌نشینیم و مستندهای دیوید اتنبرو را می‌بینیم، در حال تجربه‌ی باواسطه‌ی دنیا هستیم. از اتنبرو می‌خواهیم که جهان را از نگاه خودش به ما نشان بدهد. وقتی کتاب عصر اکتشاف (Age of discovery) نوشته‌ی گولدین و کوتاما را می‌خوانیم، می‌خواهیم دوران اکتشافات جدید را از دریچه‌ی چشمان این دو ببینیم. در غیر این صورت، هر کسی با چشمان خود نیز، دیده است که چند قرن اخیر، عصر اکتشافات بزرگ بوده است.

دیدن باواسطه و بی‌واسطه‌ی دنیا، مطلق و به صورت صفر و یک نیست. بلکه یک طیف را پوشش می‌دهد. هر ابزار و روش و حرکتی، می‌تواند ما را به دیدن بی‌واسطه یا دیدن باواسطه نزدیک‌تر کند.

چه کاری مطالعه محسوب می شود؟



آنچه می خوانید دیدگاه شخصی من است. اما اگر از من پرسید، تفکیک قائل شدن بین خواندن کتاب کاغذی و کتاب دیجیتال، ممکن است ما را از اصل ماجرا منحرف کند.

کاری از: جواد تکجو

بله، همه می دانیم و من هم در فایل های مدیریت توجه گفته ام که باید دغدغه ی **Distraction** و حواس پرتی را داشته باشیم و مطالعات نشان می دهند که پریشانی فکر در مطالعه ی دیجیتال می تواند بیشتر از مطالعه کاغذی باشد. اما این ها فرع ماجراست. کافی است یک کتاب کاغذی را در جمع شلوغ بخوانید و یک کتاب دیجیتال را در خلوت شبانه تان مطالعه کنید تا ببینید که چنین مقایسه هایی الزاماً صحیح نیست و این نوع تفاوت ها، ماهیت مطالعه را چندان تغییر نمی دهند.

من فکر می کنم ذات مطالعه، پذیرش این نکته است که تجربه ی باواسطه ی دنیا در برخی زمان ها و بعضی زمینه ها می تواند مفیدتر از تجربه ی بی واسطه ی دنیا باشد. همان طور که استفاده از چشم غیرمسلح برای دیدن آسمان، لذت دارد؛ اما همه می دانیم که چشم مسلح چیزهایی را می بیند که از چشم غیرمسلح پنهان است. ما با مطالعه، خود را به مغز نویسنده مجهز می کنیم و از دریچه ی ذهن و نگاه او، جهان را می بینیم. از این منظر، من

فکر می‌کنم اگر یک عکاس، مجموعه عکسی از یک شهر را ثبت و ارائه کند، مشاهده‌ی این مجموعه کاملاً از جنس مطالعه است. چون من اختیار چشمان خود را به او سپرده‌ام. حتی خواندن یک کانال تلگرام هم می‌تواند از جنس مطالعه باشد. به فرض آنکه معتقد باشم آن کس که محتوای آن کانال را تولید یا انتخاب و تنظیم می‌کند، خود صاحب نگاه و به تعبیر رایج، صاحب نظر است و من می‌توانم از دریچه‌ی نگاه او به دنیا بنگرم. یک رمان هم می‌تواند مصداق عالی مطالعه باشد. چون ما خود را در طی چند صد یا چند هزار برگ، در اختیار یک نویسنده قرار می‌دهیم تا جهان را از منظر او ببینیم و تجربه کنیم.

بیهوده نیست که مثلاً کسی مانند آلن دوباتن کتابی می‌نویسد و توضیح می‌دهد که پروست چگونه می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند. چون خواندن مارسل پروست، خواندن چند رویداد و پیگیری چند قصه و ماجرا نیست؛ بلکه فرصتی است تا از دریچه‌ی نگاه پروست به دنیا نگاه کنیم. از آن جالب تر، خواندن کتاب آلن دوباتن است. با این کار می‌خواهیم از نگاه او به پروست نگاه کنیم و بیاموزیم که از نگاه پروست باید چگونه به دنیا نگاه کرد.

بله هستند نویسندگانی که برای دیدن دنیا از نگاه آنها، ابتدا باید دیگرانی بیایند و به ما نحوه‌ی نگاه کردن از دریچه‌ی نگاه آنها را بیاموزند.

درباره کتاب نخواندن و کتاب خوب نخواندن در این زمینه می‌توان بسیار نوشت.

اما من فکر می‌کنم بخشی از بی‌میلی ما به مطالعه، ناشی از بی‌میلی ما به کشف جهان و دیدن جهان است. کارکرد واقعی کتاب این است و اگر هنوز چنین میلی در من زنده نشده باشد، کتاب خوانی کاری بسیار خسته‌کننده و بی‌حاصل خواهد بود.

برخی از ما هم، چنان خود را در اوج شعور و فهم و کمال می دانیم که معتقدیم دیگر کسی نمانده که بتواند نگاهی بزرگتر و بهتر و عمیق تر از من داشته باشد. به عبارت دیگر، نگاه بی واسطه‌ی خود را بر هر نگاه با واسطه‌ای ارجح می دانیم. چنین قضاوتی می تواند از غرور و از دانش کم باشد؛ یا ناآشنایی با نویسندگان و متفکران بزرگ دنیا.

درباره پیدا کردن نویسندگان و تولیدکنندگان محتوا که حرف شان ارزش خواندن دارد و کتابها و محتوایشان ارزش پیگیری، می خواهیم در فرصتی دیگر صحبت کنم. اما از نویسندگان و متفکران تراز اول دنیا که بگذریم، من خودم متر و معیار ساده‌ای برای خواندن و تعقیب کردن دیگران دارم. در واقع برای اینکه تصمیم بگیرم آیا حاضرم از دریچه‌ی نگاه این فرد، یا این نویسنده، یا این صاحب کانال تلگرام، یا این گزارشگر، یا این تحلیل گر یا این خبرنگار به جهان نگاه کنم، به این سوال فکر می کنم: نسبت ورودی او به خروجی اش چقدر است؟ چند صد صفحه خوانده که امروز چند صد کلمه می نویسد؟

چند صد ساعت فکر کرده که امروز یک ساعت حرف می زند؟
چند سال تجربه کرده که امروز یک ساعت صحبت می کند؟
طبیعتاً اگر کسانی را پیدا کنیم که معتقدیم نسبت ورودی به خروجی شان بالاست، با تعقیب آنها می توانیم از زمان جلو بزنیم.
به تعبیر زیبای نیوتون، بر شانهای آنها بنشینیم و جهان را - حتی بهتر از خود آنها - ببینیم.

درباره جهان کتابها

مقدمه

گزاره‌ی اول: ما کتاب می‌خوانیم.
 گزاره‌ی دوم: ما کتاب نمی‌خوانیم.
 گزاره‌ی سوم: ما باید بیشتر کتاب بخوانیم.
 گزاره‌ی چهارم: ما همین الان هم کم نمی‌خوانیم.
 گزاره‌ی پنجم: کتاب گران است.
 گزاره‌ی ششم: کتاب به نسبت بسیاری از هزینه‌های دیگر ارزان است.
 گزاره‌ی هفتم: طبیعی نیست که مردم ما کم کتاب می‌خوانند.
 گزاره‌ی هشتم: اصلاً چرا باید انتظار داشته باشیم که زیاد کتاب خوانده شود؟
 گزاره‌ی نهم: حالا که مردم به سمت کتاب نمی‌روند باید کتاب را به نزد مردم آورد! (مقاله مربوط به اینجاست و علامت تعجب را بنده در نهایت صحت و سلامت عقلی و با علم به مسئولیت سنگین استفاده از این علامت به کار برده‌ام)
 گزاره‌ی دهم: مردم اگر تصمیم نگرفته باشند کتاب بخوانند، با هیچ چیز، چه با کیوسک



کتاب، چه با مسابقه کتابخوانی، چه با کتاب رایگان، چه با فرو کردن قرص کتاب در حلق‌شان، کتاب نخواهند خواند.

گزاره‌ی یازدهم: کتاب خواندن، عادتی است که باید بماند و باید تبلیغ و ترویج شود. تب تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای دیجیتال، زودگذر هستند و می‌روند و آنچه می‌ماند و باید بماند، شوق مطالعه و کتاب است.

گزاره‌ی دوازدهم: کتابخوانی، هرگز هدف نبوده است. کتابخوانی یک ابزار بوده. گذر زمان، ابزارها را تغییر می‌دهد. کالسکه‌ها هم زمانی ابزار حمل و نقل بوده‌اند. امروز خودروها جای آنها را گرفته‌اند و فردا خودران‌ها. اصالت با حمل و نقل است و نه با کالسکه. ماموریت را نباید با ابزار اشتباه گرفت.

اصل بحث

در یکی از نوشته‌های پیشین، ماجرای در مدرسه بمان و بدزد را تعریف کردم. مهم نیست شاخص‌های مطالعه را چگونه تعریف می‌کنیم. حتی مهم نیست که رونق و رکود صنعت چاپ کتاب را چگونه می‌سنجیم. یا اصلاً آیا مطالعه را با کتابخوانی هم‌ارز می‌گیریم یا نه. مهم نیست از گزاره‌های بالا، کدام را قبول داریم و کدام را قبول نداریم. اما به نظر من چنین می‌آید که حسی عمومی در ما وجود دارد که کتاب کم خوانده می‌شود و مطالعه کم است.

اگر هم چنین حسی نداشته باشیم، چون بیشتر خواندن - ظاهراً بر خلاف بیشتر خوردن یا بیشتر خرج کردن - رفتاری منفی محسوب نمی‌شود، فعلاً اولویت بسیاری از ما تشویق به خواندن است و چگونه خواندن و چه خواندن را چندان مورد بحث قرار نمی‌دهیم.

نتیجه هم این شده که واژه‌ها بین‌مان مشترک است، اما مفاهیم متفاوتی را از آنها اراده می‌کنیم.

به همین علت است که در نوشته‌های پیشین، توضیح دادم که بهتر است اول، واژه‌هایمان را یکی کنیم. به هیچ وجه منظورم این نیست که واژه‌های یکی درست است و واژه‌های دیگری نادرست. یا تعریف تو، بهتر از من است و تعریف دیگری، برتر از تعریف من.

اما تا مشخص نشود که چه در ذهن داریم، گفتگو و تبادل نظر به معنای واقعی کلمه شکل نمی‌گیرد.

بعضی دوستان عزیزم، به من گفتند که کاش برای سوال‌هایی که مطرح کردی، جواب خودت را هم می‌نوشتی.

من هم قبول دارم که پرسیدن سوال‌های متعدد و سکوت کردن و شنیدن پاسخ دیگران، بدون اینکه دیدگاه خود را هم بر فهرست آنها بیفزاییم، چندان مودبانه نیست.

آنچه در این نوشته و چند نوشته‌ی آینده در مورد کتاب و کتابخوانی می‌نویسم، دیدگاه من است. با همان اما و اگرهایی که گفتم. یعنی حتی در جاهایی که ممکن است با دیدگاه دوستان دیگرم متفاوت باشد، معتقد به برتری آن نیستم. صرفاً گزارشی از زندگی خودم و نگاهم به جهان کتاب‌هاست که سال‌هاست به نوعی خود را مقیم آن می‌دانم.

خواندن یا کتابخوانی

وقتی از خواندن حرف می‌زنم، خواندن هر چیزی که در قالب کلمه درآمده است را شامل می‌شود؛ چه خواندن کتاب؛ چه خواندن پیام‌های نرم‌افزارهای پیام‌رسان؛ و چه خواندن حرف‌ها و مطالب و قصه‌ها در شبکه‌های اجتماعی. اما وقتی از کتابخوانی حرف می‌زنم، قاعدتاً منظورم خواندن آن چیزی است که در قالب کاغذ، بر تن مرده‌ی درختان و در میان دو جلد ضخیم گنجانده شده و در اختیار ما قرار می‌گیرد. من کتابخوانی را به معنای خواندن محتوای صحافی شده به کار می‌برم و چیزی که صحافی نشده، عملاً از جنس خواندن است و نه کتابخوانی.

حالا سوال‌هایی که تا این لحظه مطرح شد را می‌توانم دقیق‌تر، با واژه‌هایی که معنای مشترک برای من و شما دارد بررسی کنم.

بعید می‌دانم کسی - از بین دوستان عزیز من که خواننده‌ی این نوشته‌هاست - با اصل ماجرای خواندن مخالفتی جدی داشته باشد. یا اگر هم چنین دغدغه‌ای هست، در حال حاضر موضوع بحث ما نیست.

آنچه اختلاف دیدگاه‌ها را برانگیخته است ماجرای کتاب و کتابخوانی است و نه ذات مطالعه.

اگر ما با هم صحبت می‌کنیم و می‌کوشیم پاسخی به این سوال‌ها بیابیم، به این علت است که نمی‌دانیم آیا کتابخوانی، یک هدف است یا یک ابزار.

نمی‌توانیم به صورت مطمئن بگوییم که آیا خواندن نسخه دیجیتال یک کتاب را باید کتابخوانی به همان معنای محتوای صحافی شده هم‌ارز دانست یا خیر.

دوست داریم بدانیم که آیا انسان آینده در دهه‌های پیش رو، جایی برای محتوای صحافی شده در نظر خواهد گرفت یا خیر.

دوست داریم بدانیم که اگر شکل‌های دیگر خواندن می‌توانند جایگزین کتابخوانی شوند، آیا این شامل همه‌ی انواع کتابهاست؟ یا برخی از آنها را شامل می‌شود.

و البته طبیعتاً انبوهی سوال دیگر هم باقی می‌ماند. از جمله اینکه آیا روش خواندن در بستر دیجیتال، باید بر پایه‌ی روش کتابخوانی بنا شود یا نیازمند روشی دیگر است؟

انسان، زمانی که خودرو را ساخت، چون اسب‌ها در جلوی کالسکه بودند، موتور را هم در جلوی خودرو گذاشت. بعدها دیدیم که گزینه‌های دیگری هم ممکن بوده‌اند که نقاط قوت و ضعف خود را دارند. اما مهم این است که هر ابزار جدیدی میراث‌خوار سنت استفاده از ابزارهای گذشته است و مهم است که این میراث را آگاهانه مورد استفاده قرار دهیم.

بگذارید یک مثال بزنم تا حرفم کمی شفاف‌تر شود.

دنیای دیجیتال، قابلیت‌های پرلینک را در اختیار ما قرار داد تا چیزی از جنس آبرمتن (Hypertext) داشته باشیم. اگر چه امروز کسانی که **Http** را تایپ

می کنند، به ندرت به این مسئله فکر می کنند که نخستین حرف این کلمه یعنی H ، اشاره به این تحول بزرگ دارد.

حالا سوال این است: کتاب خواندن، تا حد زیادی یک فرایند خطی بوده است. از ابتدا به انتها. حالا آبرمتن توانایی مطالعه‌ی غیرخطی را به ما می دهد.

آیا ما باید همچنان بکوشیم مطالعه را به روش خطی انجام دهیم؟ یا بهتر است از این فرصت جدید، یعنی مطالعه‌ی غیرخطی استفاده کنیم؟

ممکن است اصرار بر مطالعه‌ی خطی، شبیه ذهنیت آنهایی باشد که موتور را در جلوی خودرو قرار دادند.

از سوی دیگر، ممکن هم هست مطالعه‌ی غیرخطی، واقعاً چیز دیگری باشد و ما بی آنکه بفهمیم، توانایی کتابخوانی را از دست داده باشیم و آنها که برای انقراض یوزپلنگ ایرانی، عکس پروفایل خود را تغییر می دهند و ناله می کنند، بی آنکه متوجه شده باشند انقراض یک سبک یادگیری را نبینند و نگرانش نشوند.

ممکن است در نگاه اول بر اساس شناختی که از من دارید، درباره‌ی هر یک از این موارد، پاسخ را حدس بزنید.

اما فکر می کنم در این نوشته و چند نوشته‌ی آتی، خواهید دید که نگاه من، در این زمینه نه چندان مدرن و نوگرایانه محسوب می شود و نه آنچنان محافظه کار.

به اندازه‌ی فهم خودم و هم نشینی و هم کلامی که با کتابها و نویسندگان داشته‌ام، کوشیده‌ام پاسخی برای این سوال‌ها، صرفاً برای خودم پیدا کنم و آنها را اینجا می نویسم تا شاید برای خواننده هم انگیزه‌ای شود تا پاسخ مناسب خودش را بیابد و به کار گیرد.

قدم اول: فعلاً هر کتابی را کتاب بدانیم

فرض من بر این است که دوستان عزیزم که این نوشته را می خوانند، از مرحله‌ی "مهم نیست چه بخوانی، فقط کتاب بخوان" عبور کرده‌اند.

آنها وارد جهان کتاب شده‌اند "برخی تازه وارد و برخی قدیمی".

اگر بحثی هست در مورد الگوی گردشگری و کاوش جهان کتابهاست. همان طور که کشورهای مختلفی در اطراف ما وجود دارند و منظومه‌های متفاوتی در کهکشان ما هستند و نقطه‌های دورافتاده‌ی کشف‌نشده و ستاره‌ها و کهکشان‌های شکل‌نگرفته‌ای هم در جهان وجود دارند، می‌توانیم برای جهان کتابها هم چنین فضایی را در نظر بگیریم و با چنین استعاره‌ای جلو برویم.

برای شروع دلم می‌خواهد هر نوع محتوای صحافی شده‌ای را کتاب بمانم تا در آینده به تدریج، جهان هر کدام را بشناسیم و کشف کنیم. فعلاً برای من کتاب کنکور با کتاب فلسفه تفاوتی ندارد و بین شوپنهاور و قلم‌چی و نیز بین دو عنوانِ مراحل تکامل آگاهی انسان و چگونه در سه روز ثروتمند شویم تفاوتی قائل نمی‌شوم.

اینها همه شهرها و کشورها و منظومه‌ها و کهکشان‌های جهان کتابند. هر یک، ساکنان خود و اکوسیستم خود را دارند و به هر حال کتاب محسوب می‌شوند.

این را از این جهت می‌گویم که وقتی در مورد مطالعه‌ی دیجیتال یا در مورد سنجش میزان مطالعه یا کتاب و کتابخوانی حرف می‌زنیم، اگر حواس‌مان نباشد ممکن است حکم‌هایی صادر کنیم که در بخش‌هایی از جهان کتاب صادق باشند و در بخشی دیگر، معنا نداشته باشند.

من در بخش‌های بعدی این سلسله نوشته می‌کوشم به اندازه‌ای که می‌فهمم و حس می‌کنم، در مورد کتاب خواندن و کتاب خریدن و کتاب نوشتن و انتخاب کتاب و جایگزین‌های کتابخوانی و استفاده از ابزارهای دیجیتال برای خواندن، بنویسم. برای چندمین بار هم بر شخصی بودن دیدگاه‌هایی که مطرح کرده‌ام و خواهم کرد تاکید می‌کنم.

سواد رسانه ای چیست؟

سواد رسانه ای^{۲۱} مجموعه‌ای از مهارت‌های قابل یادگیری است که به توانایی دسترسی، تجزیه و تحلیل و ایجاد انواع پیام‌های رسانه‌ای اشاره دارد و یک مهارت ضروری در دنیای امروزی به شمار می‌رود. برای حرکت در محیط رسانه‌ای پیچیده امروز باید قادر به درک بهتر پیام‌های رسانه‌ای باشیم.

افراد، با سواد رسانه ای قادر به کشف پیام‌های پیچیده‌ی موجود در محتوای تلویزیون، رادیو، روزنامه‌ها، مجلات، کتاب‌ها، بیلبوردهای تبلیغاتی، اینترنت و سایر رسانه‌های مستقل خواهند شد. آن‌ها همچنین می‌توانند رسانه‌های خود را ایجاد کرده و در شکل‌گیری فرهنگ رسانه‌ای مشارکت فعالانه داشته باشند، این امر سبب می‌شود مردم از حالت مصرفی خارج شده، از رسانه‌ها به صورت هوشمندانه‌ای بهره‌مند شوند. سواد رسانه ای می‌تواند به افراد جامعه کمک کند تا:

- ۱- چگونگی ایجاد پیام‌های رسانه‌ای را درک کنند.
- ۲- آنچه که رسانه‌ها می‌خواهند ما را به باور آن برسانند را تشخیص بدهند.
- ۳- تعصبات، اطلاعات غلط و دروغ‌های رسانه‌ای را تشخیص بدهند.
- ۴- قسمتی از داستان که کتمان می‌شود را کشف کنند.
- ۵- پیام‌های رسانه‌ای را براساس تجربیات خود، باورها و ارزش‌هایشان ارزیابی کنند.
- ۶- پیام‌های رسانه‌ای خود را طراحی، ایجاد و توزیع کنند.

در جامعه آموزش سواد رسانه ای به رشد تفکر انتقادی و مشارکت فعال در فرهنگ رسانه‌ای کمک می‌کند. هدف آن، دادن آزادی بیشتر به افراد به وسیله‌ی قدرت دادن به آن‌ها برای دسترسی، تجزیه و تحلیل، ارزیابی و ایجاد رسانه است. همچنین محققان به این نتیجه دست یافته‌اند که آموزش سواد رسانه ای یک ابزار برای مقابله با الکل، تنباکو

²¹ Media Literacy

و سایر مواد مخدر، همچنین اختلالات تغذیه‌ای، قلدری، خشونت، نژاد پرستی و تبعیض است. به طور کلی سواد رسانه ای یکی از مهارت های مهم زندگی کردن است. در زندگی عمومی سواد رسانه ای به درک چگونگی ایجاد فرهنگ توسط رسانه‌ها و انحصار رسانه‌ای کمک می‌کند.

تعداد انگشت‌شماری از شرکت‌ها هستند که بسیاری از رسانه‌ها را کنترل می‌کنند، سواد رسانه ای افراد را برای تغییر سیستم‌های رسانه‌ای تشویق می‌کند.

مفاهیم سواد رسانه ای

مفاهیم سواد رسانه ای به سه سطح عمومی، متوسط و پیشرفته تقسیم می‌شوند. مفاهیم عمومی به اینکه چگونه رسانه‌ها ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند تمرکز می‌کند. مفاهیم متوسط به چگونگی ایجاد معنا از مفاهیم رسانه‌ای می‌پردازد و مفاهیم پیشرفته تعامل رسانه‌ها و جامعه و نقش سواد رسانه ای در ایجاد تغییرات را بررسی می‌کند.

مفاهیم عمومی

فرهنگ و جامعه‌ی ما - حتی درک ما از واقعیت - از طریق اطلاعات و تصاویری که از طریق رسانه‌ها دریافت می‌کنیم شکل می‌گیرد. چند نسل پیش خانواده و دوستان قصه‌گویان فرهنگی ما بودند اما امروز تلویزیون، فیلم‌ها، موسیقی، بازی‌ها و اینترنت قوی‌ترین قصه‌گویان هستند. پیام‌های رسانه‌ای افکار، نگرش‌ها و اقدامات ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند. ما دوست نداریم به این موضوع اعتراف کنیم اما همه‌ی ما تحت تاثیر تبلیغات، اخبار، موسیقی و سایر اشکال رسانه‌ای قرار می‌گیریم، به همین دلیل رسانه‌ها یک نیروی فرهنگی قدرتمند در جامعه هستند. رسانه‌ها یک دنیای فانتزی می‌سازند. در حالی که این دنیا می‌تواند سرگرم‌کننده و لذت‌بخش باشد ممکن است الهام‌بخش کارهای غیرعقلانه، ضداجتماعی و یا حتی خطرناک باشد. به عنوان مثال

تبلیغات دنیایی تخیلی می‌سازند که در آن همه‌ی مشکلات با خرید یک محصول حل شده است. سواد رسانه ای کمک خواهد کرد تا مردم دنیای فانتزی و خیالی سازنده را بشناسند و آن را با واقعیت ادغام کنند. سازندگان رسانه برای انتقال پیام‌های خاص تلاش می‌کنند، مردم این پیام‌ها را دریافت و براساس اعتقادات، ارزش‌ها و تجارب خود به صورتی متفاوت تعبیر می‌کنند. این بدین معنی است که مردم می‌توانند از یک رسانه تعبیر متفاوتی ایجاد کنند و همه‌ی این معانی و تفاسیر معتبر و قابل احترام هستند.

مفاهیم میانی

پردازش مغز انسان از تصاویر و کلمات متفاوت است. تصاویر در قسمتی از مغز که احساسات و غرایز قوی هستند؛ اما نوشته‌ها و زبان محاوره در بخشی از مغز به نام نئوکورتکس که علت‌ها در آن پنهان شده است پردازش می‌شوند. به همین دلیل است که آگهی‌های بازرگانی قوی‌تر از تبلیغات چاپی هستند. رسانه‌های مبتنی بر زمان متفاوت از رسانه‌های بدون حرکت هستند. تاثیرگذاری عظیم فیلم‌ها، بازی‌ها، موسیقی و غیره در بخش ناخودآگاه مغز صورت می‌گیرد و احساسات تحلیلی و مغز را دور می‌زنند؛ اما هنگام خواندن متن یک روزنامه یا مجله فرصت متوقف کردن و یکپارچه‌سازی اطلاعات عقلانی وجود دارد. رسانه‌ها زمانی که قلب و ذهن ما را درگیر می‌کنند و احساسات ما را هدف می‌گیرند، قوی‌ترین تاثیر را دارند. پیام‌های رسانه‌ای را با استفاده از تکنیک‌های مختلف (مانند زاویه‌ی دوربین، جلوه‌های ویژه، ترفندهای نورپردازی، موسیقی و غیره) می‌توان دستکاری کرد و تاثیر عاطفی آن را افزایش داد. اثرات رسانه‌ها بسیار پیچیده هستند. پیام‌های رسانه‌ای به طور مستقیم روی افراد تاثیر می‌گذارند، اما آن‌ها به طور غیرمستقیم روی خانواده، دوستان و جامعه‌ی ما نیز تاثیر می‌گذارند. بنابراین برخی اثرات رسانه‌ها غیرمستقیم هستند، ما باید بتوانیم اثرات مستقیم و غیرمستقیم و اثرات واقعی آن‌ها را درک کنیم.



مفاهیم پیچیده

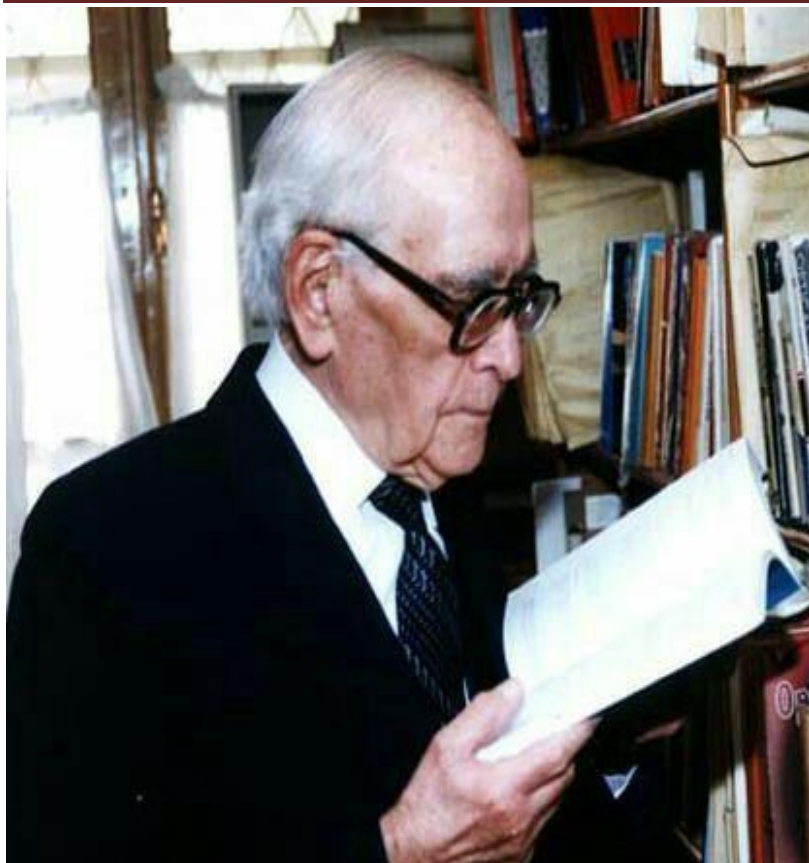
سیستم‌های رسانه‌ای ما نشان‌دهنده‌ی پویایی قدرت در جامعه ما هستند. مردم پولدار، نفوذپذیر و قدرتمند به راحتی می‌توانند محتوای عظیم و پیام‌های رسانه‌ای بسیاری را ایجاد و توزیع کنند، بیشتر رسانه‌ها با منافع تجاری کنترل می‌شوند. ما اغلب در انتخاب چیزهایی که ببینیم، بشنویم و یا بخوانیم در مقایسه با سازندگان رسانه‌ها نقش

زیادی نداریم، بنابراین همواره باید مراقب باشیم و با دید هوشمندانه به مسائل نگاه کنیم. آیا آن‌ها واقعا نگران شما هستند؟ آیا آن‌ها در ایجاد فرهنگ مناسب برای جامعه تلاش می‌کنند، یا صرفاً به دنبال منافع شخصی خود هستند؟

زمانی که قدرت در اختیار چند رسانه‌ی بزرگ باشد، آن‌ها روند تولید محتوا را کنترل می‌کنند و به دیدگاه‌هایی که به نفع خودشان باشد امتیاز ویژه‌ای خواهند داد و دیدگاه‌های مخالف را به حاشیه می‌رانند و یا حتی سانسور می‌کنند. ما می‌توانیم سیستم‌های رسانه‌ای مان را تغییر بدهیم و نشان دهیم که افزایش ارزش‌های انسانی مهم‌تر از ارزش‌های تجاری است.

به طور خلاصه، بدون این توانایی اساسی افراد ارزش انسانی و یا شهروندی در یک جامعه‌ی دموکراتیک را ندارند. افراد جامعه باید بر سواد رسانه‌ای درست به اندازه‌ی سواد خواندن، سواد ریاضی و سواد فناوری تسلط داشته باشند تا بدانند چگونه از وقت خود برای استفاده از رسانه‌های مختلف بهره‌مند شوند.

این متن از پروژه‌ی سواد رسانه‌ای برگرفته شده است. برای مطالعه بیشتر می‌توانید به مقاله‌ی سواد رسانه‌ای چیست؟ نوشته‌ی دکتر یونس شکرخواه و مقاله‌ای از Wired در بررسی تاثیرگذاری بر ذهن در فیلم قوی سیاه نگاهی بیاندازید.



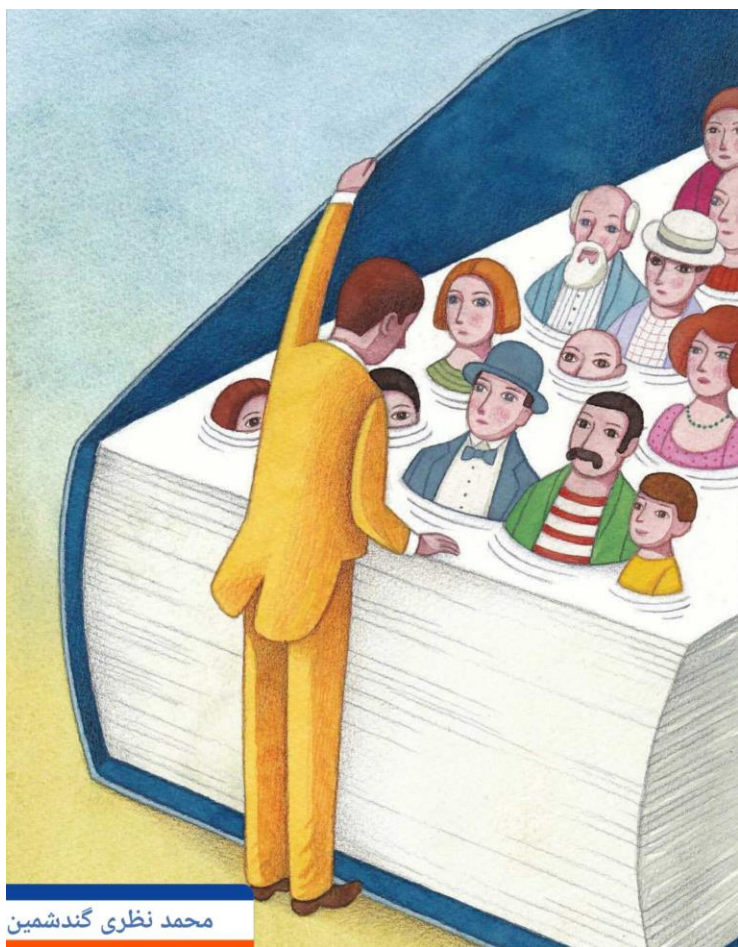
سواد

◆◆ بی سوادى دوگونه است ◆◆

◆ **بی سوادى سیاه** : شکلى از بی سوادى است که در نخستین نگاه، دیده مى شود. اینکه چه کسى نمى تواند اسم خود را روی برگه‌ی کاغذ بنویسد یا تابلوى یک خیابان را بخواند. ارزان ترین نوع بی سوادى است، که مى توان با آن مبارزه کرد.

◆ **بی سوادى سفید**:

موضوع هراسناک بی سوادى سفید است. كسانی که در ظاهر توانایی خواندن و نوشتن دارند. هر روز در فضای حقیقی و مجازی، مى نویسند و حرف مى زنند. کسانی که انبوهی از مدارک آموزشی و درجات و گواهینامه‌ها را در کیف خود جابجا مى کنند. اما، هنوز در ساده ترین تعامل ها و ارتباط هاو خوانش و نگارش کلمات دچار چالش های جدی هستند و چنته اشان از موهومات و شبه علم پراست. این شکل از بی سوادى "بی سوادى سفید" است. چرا که در نگاه اول، دیده نمى شود. این بی سوادى به سادگی قابل سنجش نیست و در آمارها ثبت نمى شود، این نوع بی سوادى، وقتى با انواع مدارک رنگارنگ دانشگاهی، تایید و تقویت شود این بی سوادى ندانستن مرکب را باعث مى شود. حالا فرد به ابزارهایی جدید برای تقویت بی سوادى خود و دفاع از باورهای نادرست خود مجهز گشته است. و متأسفانه درد امروز جامعه ما از نوع بیسوادى سفید است! **محمود حسابی**



محمد نظری گندشمین

سواد چیست و آیا ما با سوادیم؟

تعریف کلاسیک سواد، توانایی خواندن و نوشتن است. اما بر اساس **تعریف یونسکو**، شخص با سواد فردی است که تمام پارامترها زیر را در خود دارا است: **سواد عاطفی**: توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده، همسر و دوستان، به نحوی شایسته.

سواد ارتباطی: توانایی برقراری ارتباط و تعامل با تمامی اعضای جامعه، شامل آداب معاشرت و روابط اجتماعی نیکو.

سواد مالی: توانایی مدیریت اقتصادی

درآمد، یعنی دانش چگونگی پس انداز، سرمایه گذاری، و مدیریت هزینه.

سواد رسانه: این که بدانیم کدام رسانه ها معتبر و کدام نا معتبر است. یعنی توانایی تشخیص راستی و درستی اخبار و دیگر پیام های رسانه ای. و از کپی کردن و اشاعه مطالب نادرست پرهیز کنیم.

سواد آموزش و پرورش: توانایی تربیت فرزندان به شکل شایسته.

سواد رایانه: توانایی استفاده از مهارت های هفت گانه ی رایانه یا ICDL، شامل مفاهیم پایه ی فن آوری اطلاعات و ارتباطات، استفاده از رایانه، مدیریت فایل ها، واژه پردازی و ... (امروز، در قرن بیست و یکم، داشتن سواد خواندن و نوشتن، یا حتی اخذ مدرک دانشگاهی، دال بر با سواد بودن فرد نیست. به امید روزی که جامعه ی ما، سرشار از افراد باسوادی باشد که دارای تمام معیارهای با سوادی باشند.)

بی سوادی عاطفی چیست؟

وقتی دچار بی حوصلگی، غمگینی، ناراحتی و ... میشوند نمیتوانند توضیح دهند فقط میگویند "حالم بده" یا "اعصابم خرده".

اما اینکه این حال گرفته شان، ناشی از خستگی، احساس خجالت، طرد شدن از جمع دوستان، حسادت، حس تنفر، احساس گناه، شرمندگی و یا حقارت است. برایش مشخص و روشن نیست. این اصطلاح را در روانشناسی **کوری عاطفی** می نامند که بین احساسات منفی خود نمی توانند تفکیکی قائل شوند یا به خوبی ببینند. بعضی افراد نیز دچار **بی سوادی عاطفی** بوده و نمی توانند برای بیان احساس درون خود واژگان مناسب پیدا کنند. آدم‌ها نیاز دارند بشنوند که شما دوستشان دارید، چرا امروز ناراحتید، چرا جواب تلفن‌ها را نمی‌دهید و... تمرین کنید احساسات را بیان کنید ... **دکتر هلاکویی**

بیسواد سیاسی

بدترین بیسواد، بیسواد سیاسی است! وی کور و کر است، درک سیاسی ندارد و نمی‌داند که هزینه‌های زندگی از قبیل قیمت نان، مسکن، دارو و درمان همگی وابسته به تصمیمات سیاسی هستند.

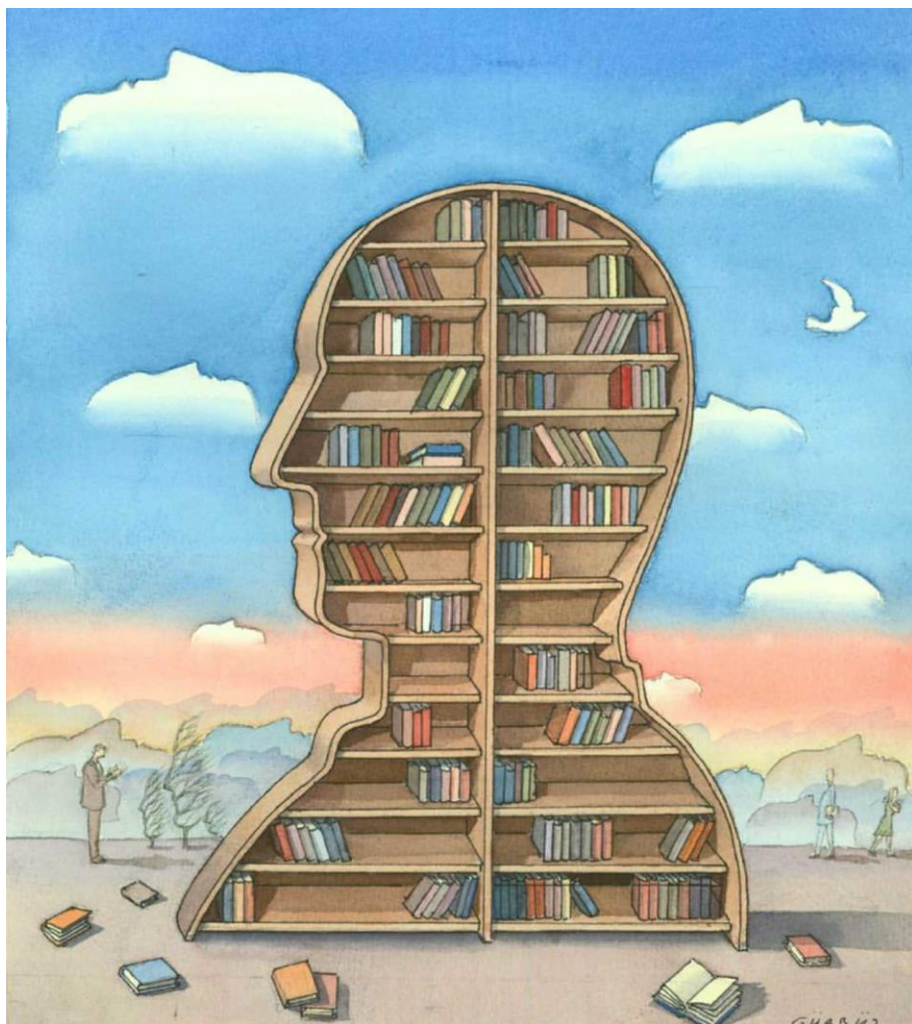
او حتی به جهالت سیاسی خود افتخار کرده، سینه جلو می‌اندازد و میگوید که: "از سیاست بیزار است".

چنین آدم سبک‌مغزی نمی‌فهمد که بی‌توجهی به سیاست است که زنان فاحشه و کودکان خیابانی می‌سازد، قتل و غارت را زیاد می‌کند و از همه بدتر بر فساد صاحبان قدرت می‌افزاید... **برتولت برشت**

● تفاوت میان سواد و سواد علمی

● یکی از مناقشه برانگیزترین تعاریف در حیطه‌ی مسائل مربوط به علم؛ مفهوم «سواد علمی» است. اما به راستی «سواد» چیست؟ (سود سواد چیست؟!)

🌸 نتایج یک پژوهش در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که کمتر از ده درصد



کارشناسان ارشد می‌توانند توضیح دهند "چرا هوا در تابستان، از زمستان گرمتر است". در پژوهش دیگری که در دانشگاه جرج ماسون انجام شده، بیش از پنجاه درصد دانش‌جویان کارشناسی ارشد نتوانستند فرق بین اتم و مولکول را به درستی تعیین کنند. در نمونه‌ای دیگر دکتر هازن از **Robert M. Hazen** بیست و چهار فیزیکدان و زمین‌شناس دارای مدرک

دکترت را خواست تا تفاوت بین DNA و RNA را توضیح دهند. تنها ۳ نفر از پس این پرسش برآمدند. [این نشان می‌دهد که متخصصان هم در مواردی خارج از تخصص خودشان سواد کافی ندارند. (اما خوشبختانه یک متخصص به ندرت در مورد اموری خارج از تخصص خودش اظهار نظر می‌کند.)]

اما در مجموع خطر افراد کم‌سواد، در توسعه و ترویج شبه‌علم به مراتب بیشتر از خطر افراد بی‌سواد مطلق است. افراد در رده کم‌سواد به نوعی خوشه‌چینان علم هستند، اما عموماً سهمی در تولید علم ندارند. آنها ممکن است به مقوله "علم"، پیگیری اخبار علمی و مواردی از این دست علاقه‌مند باشند، اما مشکل اینجاست که اغلب، سرنای علم را از سر گشاد آن می‌زنند. آنها راجع به کرمچاله‌ها، جهان‌های موازی، سفر در زمان، بوزون هیگز، شبیه‌سازی و مساله سلولهای بنیادی، بیگ بنگ، کوانتوم و غیره چیزهایی شنیده‌اند و بصورت پراکنده اینجا و آنجا راجع به آنها مطالبی خوانده‌اند؛ سپس این تصور برایشان پیش آمده که همه‌ی این‌ها را می‌دانند.

این تصور کاذب، خطر بزرگی برای ترویج شبه‌علم است. چون فرد بصورت نیم‌بند و آماتوری، حاصل درک خودش از یک موضوع را [که بسیار امکان دارد اشتباه باشد] به دیگران منتقل می‌کند، نه آن چیزی که واقعاً باید باشد. مثلاً بسیاری از افراد که حتی کمترین آشنایی با الفبای نظریه کوانتومی در فیزیک جدید ندارند تا جایی که دلشان بخواهد از این نم‌د برای خود کلاه درست می‌کنند. [موارد فراوان از محاسبه سرعت فرشتگان تا طی الارض و انواع مدعیات متافیزیکی و ماورایی به کوانتوم نسبت داده می‌شود]

تصور کنید فردی علاقه‌مند به علم، جایی خوانده که وضع گربه‌ی شرودینگر تا زمانی که در جعبه باز نشود بلا تکلیف است و تا زمان مشاهده معلوم نیست واقعیت چه خواهد شد. ممکن است این فرد تصور کند به همین منوال، ماه در آسمان نیز تا زمانی که مشاهده نشود وجود ندارد. سپس حاصل درک خودش را برای سایرین تعریف کند. مثلاً بگوید: می‌دانستید که فیزیک کوانتوم می‌گوید تا زمانی که به ماه نگاه نکنی ماه در آسمان نیست و به محض نگاه کردن به وجود می‌آید؟ این درک اشتباه چه از روی ناآگاهی باشد چه برای فضل‌فروشی، زمینه ترویج شبه‌علم در جامعه را فراهم می‌نماید.

(منبع: عرفان کسرای پیژوهشگر مطالعات علم دانشگاه کاسل آلمان)

منابع

- کتاب درمانی (Bibliotherapy) فاطمه شعبی

- فراهنگ * * ۱۸۸۰ * * ۱۰۷۱ * * خبرنگار: پروین اروچی * انتشار: امید گیائوند

- آریا، عباس و تبریزی، مصطفی (۱۳۸۲). کتاب درمانی. تهران: فراروان .

- امین دهقان نسرين (۱۳۸۳). کاربرد ادبیات در زندگی کودک نقش کتاب درمانی در رشد روانی

کودک. مجموعه مقالات همایش ادبیات کودکان و نوجوانان. بیرجند: گلو، ۱۳۸۳.

- علیزاده بیرجندی، زهرا (۱۳۸۳). کتاب درمانی و قصه درمانی برای کودکان و نوجوانان. مجموعه

مقالات همایش ادبیات کودکان . نوجوانان، بیرجند: گلو، ۱۳۸۳.

- عمادخراسانی، نسرين دخت (۱۳۷۹). خدمات عمومی کتابخانه و شیوه های آن. تهران: کتابدار .

<https://graphteam.ir> /سواد رسانه ای چیست

<http://www.tabnak.ir/fa/news/344313>

<http://farnet.ir/>

<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-benefits-reading-why-you-should-read-everyday.html>

<http://nodair.com/>

<http://bookriot.com/2016/03/28/battling-jet-lag-with-books>

http://www.huffingtonpost.com/2015/08/05/health-benefits-reading_n_4081258.html

<http://listverse.com/2015/08/30/10-books-that-greatly-influenced-famous-and-successful-people/>

<http://blog.takhfifan.com/2148/10-books-that-greatly-influenced-famous-and-successful-people/>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/کتاب>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/کتابخانه>

<http://news.sciencemag.org/sciencenow/2012/10/books-trim-the-brain.html?ref=hp>

<http://www.wired.com/wiredscience/2012/10/books-growing-brain/>

<http://mrshabanali.com/> درباره جهان کتاب ها

<http://www.chla.org/site/c.ipINKTOAJsG/b.3579145/> کتاب درمانی در بیمارستان
کودکان لوس آنجلس

Refrence English

- Jeon, K.W. (1992). Bibliotherapy for gifted children. Gifted Child Today.
- Noruzi, A. (2006). Webotherapy and Beyond. Webology, 3(3), editorial 9. Available at: <http://www.webology.ir/2006/v3n3/editorial3.html>
- Nola Kortner Aiex."Bibliotherapy". ERIC Clearinghouse on reading, English, and communication Digest 82.
- Mardziah Hayati Abdullah (2002) "What is Bibliotherapy?"

محمد نظری کندشمن

کارشناس ارشد روانشناسی

کارشناس امور بهزیستی

۰۹۱۴۳۵۴۲۳۲۸

<http://nazaribest.samenblog.com/>

<https://telegram.me/successmotivathion>

nazaribest@yahoo.com

<http://ketabesabz.com/authors/1505>

۱۳۹۸/۷/۱۲